* श्रीहरिः *

गो-वंश रक्षा

या

वायसरायको मेमोरियल

'हिन्दी अनुवाद'

"गो वश घटता जा रहा है, ध्यान इसपर दीजिये।
तन धन लगाकर कल्पतरुकी, शीघ्र रक्षा कीजिये"

'हरमुख'

प्रकाशक—

निष्काम आर्त सेवा सभा

"गोविन्द भवन"

कलकत्ता।

प्रथमवार ५०००] सं० १९७८ वि० [मूल्य गो-भक्ति।

ॐ

भूमिका।

वैतरनी तारन तरन, जीवन धन आधार।

कामधेनु गो मात हैं, सुख सम्पति आगार॥

गोवंश रक्षा करनेसे क्या फायदे होते हैं, यह यहांपर बताना पीसेको पीसना है; क्योंकि गो-वंशसे प्राणीमात्रका महोपकार होता है। इसलिये गोरक्षा करना प्रत्येक भारतीय भाईका प्रधान कर्त्तव्य-धर्म है। इसी उद्देश्यको सामने रखकर गो-वंशका वध रुके, गो-वंश वृद्धिके उपयोगी उपाय काममें लाये जायें, गोचर-भूमिका अभाव मिटे, गो-धन विदेशोंमें न जाया करे, धर्म साँढोंके लिये कानूनका दुरुपयोग न किया जाये, दूधके अभावसे बच्चे बेमौत न मरें, एतदर्थ भारत सरकारका ध्यान इस ओर आकर्षित करनेके लिये भारतके भूतपूर्व वायसराय श्रीमान् लार्ड चेम्सफोर्ड महोदयकी सेवामें स्थानीय अखिल भारतवर्षीय गो-महासभाकी तरफसे गत ता० २५-२-२१ को एक मेमोरियल (आवेदन-पत्र) भेजा गया था।

इस आवेदन-पत्रको पढ़कर सरकारका ध्यान पशुओंके कष्ट निवारणके लिये आकर्षित हुआ या नहीं, यह तो भविष्यके गर्भमें है। किन्तु लार्ड चेम्सफोर्ड महोदय विलायत चले गये, उनके स्थानमें श्रीमान् रीडिंग वायसराय होकर आ गये। ऐसे ही एक एक करके छः महिने भी बीत गये, पर सरकारके कानों तक जू भी नहीं रेंगी।

लार्ड टेंडरडेनने विलायतमें पार्लियामेन्टका ध्यान गोरक्षाके प्रश्नकी ओर आकर्षित करा दिया। इससे भारत-सचिव मि० मान्टेगु भी भारतीय गो-वंशकी रक्षा शीघ्र होना चाहिये, यह मानते और कहते हैं। किन्तु हमारे म्युनिसिपल कमिश्नर गो-वध बन्द करनेके लिये दृढ़ता नहीं दिखाते।

गो-वध और कसाइखानोंकी फीसे सरकारको प्रचुर लाभ होता है, यह बात ठीक है। परिशिष्ट (ङ) में देखनेसे विदित हो जायेगा कि, सन् १९०२।३ में गो-वधसे ४ लाख, ८५ हजार, २०२ रुपयोंकी आय हुई थी; वही आय सन् १९११।१२ में ६ लाख, ६६ हजार, ३५७ रुपये तक पहुंच गई। इसी प्रकार कसाइखानोंकी फीसे सन् १९०२।३ में २८ लाख, १५ हजार, ८६४ रुपयेकी आय हुई थी; वही-सन् १९१३।१४ में ४५ लाख, ३५ हजार, ६२४ रुपये तक पहुंच गई।

यही नहीं, गो-वंशका सूखा मांस, हड्डी, रक्त, चमड़ा आदिके द्वारा भी सरकारको बहुत आय होती है। [illegible]

यही है भारत रोग शोकका घर बन रहा है, इसका भी एक मात्र कारण गो-वंशका नाश और पौष्टिक पदार्थोंका अभाव है। यह जिम्मेदारी भी सरकार पर ही है। अन्य देशोंकी अपेक्षा यहां गोचर-भूमि नाम मात्रकी सी है इससे यहां पशु भी अधिक मरते हैं। परिशिष्ट (ङ) में देखनेसे पता चलता है कि, सन् १९१२।१३ में एकमात्र रसनाको तृप्त करनेके लिये केवल युक्त प्रदेशमें १ लाख, ४३ हजार, २५८ गो वध की गई। सन् १९१६ में कलकत्ते के टांगड़ा और सोनाडांगाके कसाइखानोंमें १ लाख, ५५ हजार, ८ सौ ६८ गाय, बैल, बछड़ा एवं ८२५४ भैंस मारी गई। सन् १९१८ में टांगड़ाके म्युनिसिपल कसाइखानोंमें १८ लाख, २१ हजार ६ सौ ७६ गाय बैल मारे गये थे। अन्य स्थानोंका भी यही हाल है। परिशिष्ट (ङ, च, ठ, ण, द,) को देखकर तो मर्माहत होना पड़ता है। लिखते लेखनी कांपती है कि, इस सभ्यताके युगमें गो-वंशपर घृणित, रोमाञ्चकारी और असहनीय अत्याचार हो रहे हैं। जीवित गौओंकी खाल खींची जाती है और फूकासे दूध निकाला जाता है। यही दूध हम सब पीते भी हैं। यह महा भयङ्कर और हृदय विदारक प्रथा भारतके सिवाय कहीं नहीं है।

परिशिष्ट (ख) में देखनेसे पता लगता है कि, उरगुएमें प्रतिशत मनुष्यों के पीछे ४०० पशु हैं। किन्तु भारतमें ५६ ही हैं। इस पर भी परिशिष्ट (घ) से आप जान सकेंगे कि, सन् १९१२ में ५ लाख, ४४ हजार, ५ सौ ८८ पशु ३३ लाख, ३३ हजार रुपयों मूल्यके भारतसे विदेशोंको चलान किये गये। इससे आप अनुमान कर सकते हैं कि, गो-वंश रक्षा क्या काम करनेसे होगी ?

सभी भारतीय गो भक्तोंको चाहिये कि, अपने पैरों पर खड़े होकर ऐसी सुव्यवस्था करें जिससे एक भी गो भारतसे विदेश न जाये, गो-वध करनेवाले वधिकोंको गो ही न मिलें गोचर-भूमिका अभाव न रहे। इस समय प्रत्येक हिन्दूका विशेष कर्त्तव्य और धर्म है कि, वह हृदयमें एकतासे यह निश्चय कर ले कि, जबतक गो-वध बन्द न हो जायेगा, तबतक प्रतिदिन इस पुण्यजनक उद्योगमें यथाशक्ति समय देंगे। वैश्य भैयाओंको भी यही राय है कि, अब कर्मवीर बनो जिससे भारतका गो धन रूपी अटूट धन भण्डार सदा भरा रहे। अन्तमें यही निवेदन है कि—

> "गो-वंश रक्षा हम करें यह प्राणपनसे धार लो।
> जीवन मरणका प्रश्न समझो, जोश सेवा भार लो॥
> गो वंश रक्षा धर्म है प्रिय माय मनमें डार लो।
> मेमोरियल पर ध्यान देकर तत्त्वका सब सार लो॥"

कलकत्ता— विनम्र सेवक—
१७ मल्लिक स्ट्रीट (बड़ाबाजार) } हरमुखराय ह्लावडरिया-केडिया।

* श्रीहरि

गो वंश-रक्षार्थ।

वायसरायको मेमोरियल।

श्रीमान् राइट आनरेबल फ्रेडरिक जान नेपियर थेसीगर बैरन चेम्सफोर्ड पी०सा०औ० सी० एम० जी०, औ० एम, एस० आई० औ० एम० आई०, ई०,जी० वी० ई०—भारतवर्षके वायसराय और गवर्नर जेनरल—की सेवामें

अखिल भारतवर्षीय गो महासभाके सभापति, उपसभापतियों और सदस्योंका आवेदन पत्र है कि :—

[१] भारत कृषि प्रधान देश है। यहांके तीन चौथाई लोगोंकी जीविका कृषि ही है [परिशिष्ट 'क'] पर जो पशु खेती बारीके प्रधान अवलम्ब हैं, उनकी यहां एक तो संख्या कम है और दूसरे जो थोड़े बहुत हैं उनकी दशा अच्छी नहीं।

[२] यहा की आबादी की तुलनामें यहां के खेती के पशुओं की संख्या कितनी कम है, इस का प्रमाण हमें तब मिलता है जब हम इस देश का मुकाबला उन देशों से करते है जहा खेती अधिकता से की जाती है। भारतवर्षमें १०० आदमियोंके पीछे खेती बारी के पशु ५६ हैं, डेनमार्कमें ७४, अमेरिका (यू०एस) में ७१, कनाडा में ८०, केपकालोनी में १२०, न्यूजीलैंड में १५०, अष्ट्रेलिया में २५६, अर्जेण्टाइन रिपब्लिक में ३२३ और उरुगुये में ५०० (परिशिष्ट 'ख') श्रीमान की सेवा में आवेदन पत्र भेजने वाले इस सम्बन्ध में यह भी कहना चाहते हैं कि बङ्गाल के डिरेक्टर आफ इन्फार्मेशन ने हाल में जो सूचना निकाली थी वह भ्रमात्मक है—क्योंकि उस में उन्हों ने सिर्फ यही बताया है कि भारत वर्ष तथा अन्य देशोंमें खेती के ...

किया है कि इन पशुओं की संख्या के मुकाबले में कहां कितने आदमी बसते हैं, या कहां कितनी जमीन में खेती की जाती है।

[३] भारत में खेती के लायक जितनी जमीन है उतनी जोतने के लिये यहां काफी बैल या सांड नहीं हैं। दो हिन्दुस्तानी बैल या भैंसे, ज्यादा से ज्यादा—किसी एक फसल के लिये—५ एकड़ जमीनको जोत कर तैयार कर सकते हैं। ब्रिटिश भारतमें करीब बाइस करोड़ ८० लाख एकड़ जमीन में खेती की जाती है, पर हल चलाने वाले पशुओं की संख्या यहां करीब ४ करोड़ ६० लाख है (परिशिष्ट 'ग')। इन में से मान लीजिये कि पच्चीस परसेन्ट पशु गाड़ी इत्यादि खींचते हैं, और पच्चीस परसेन्ट कमजोर, बूढ़े बीमार या अपरिपक्व हैं। अतएव २२ करोड़ ८० लाख एकड़ जमीन को जोतने के लिये सिर्फ २ करोड़ ४० लाख के करीब पशु रह जाते हैं—अर्थात् १९ एकड़ पीछे एक जोड़ा किन्तु चाहिये चार जोड़ा। और देशों की तुलना में भारतवर्ष में उपज कम होने का एक प्रधान कारण यही है (परिशिष्ट 'घ')।

[४] भारतवर्ष में जो गाय भैंसे हैं उन से यहां की आबादी के आठवें हिस्से को भी उचित परिमाण में दूध मिलना मुश्किल है। यदि ७ महीने के लिये प्रति गाय का प्रति दिन का औसत दूध २ पाइण्ट† मान लिया जाय तो २५ करोड़ ४० लाख मनुष्यों के लिये ५ करोड़ गाय भैंसे रोज जो दूध देती हैं उसका परिमाण करीब ६ करोड़ पाइण्ट होता है—अर्थात् प्रति दिन प्रति मनुष्य को चौथाई पाइण्ट से भी कम दूध मिलता है, परन्तु मिलना चाहिये २ पाइण्ट (परिशिष्ट 'ग')।

[५] सब प्रकार के खेती के पशुओं की दशा अवनत हो गयी है—और दिनों दिन हो ही रही है। आईन—ए अकबरी में लिखा है कि "एक गाय दिन में लगभग २० सेर दूध देती थी और बैल चलनेमें घोड़ों को भी मात करते थे। अभी २५ वर्ष पहले की बात है कि एक देशी गाय प्रति दिन औसत ५ सेर दूध देतीथी, पर आज केवल १ सेर ही देती है। बैल भी तब आजसे करीब दूना काम कर सकते थे।

---

* नोट—एक एकड़ ४८४० वर्ग गज भूमि का कहते हैं।

† [illegible] १0.पाइन्ट भराप्रा होता है।

[६] इन पशुओं की संख्या तथा गुणों में ह्रास होने का पहला कारण तो यह है कि उनके, गल्लों के, दूध के और दूध से उत्पन्न पदार्थों के दामों में बेहद महगी आ गई है, और दूसरे लोगों के शरीर दुर्बल हो रहे हैं' रोगोंका प्रचार हो रहा है तथा मृत्यु संख्या—विशेषतः स्त्रियो और बच्चों, की—बढ़ रही है।

(७) आज कल सभी चीजों के दाम बढ़ रहे हैं, इसमें शक नहीं, पर दूध और दूध से उत्पन्न पदार्थोंके दाम तो बेहिसाब बढ़ गये हैं। गत ६० वर्षों में अनाजका भाव पाच गुना या सात गुना बढ़ा है, पर दूध का चालीस गुना। (परिशिष्ट क) एक बात और भी विचारनेकी है। कितनी ही चीजों का दाम इङ्गलैंड और अमेरिकामें भारतवर्ष की अपेक्षा दुगुणा और कहीं कहीं चौगुणा है, पर दूध वहां भी वही भाव बिकता है जो भाव भारत वर्ष में—और कहीं कहीं तो यहां से भी सस्ता पड़ता है। देखिये, मवेशियों का दाम कितना चढ़ गया है!! अकबर के समय में "रोज २० सेर दूध देने वाली गाय का दाम १०) रु० था"। आज से १५।२० वर्ष पहले भी ऐसी गाय १५०) रु० में मिल सकती थी—पर आज तो ४००) रु० में भी नहीं मिल सकती। बैलों और साडों के दाम का भी यही हाल है।

(८) जिस हिसाब से भारतवर्ष में बच्चे मरते हैं वह रोमाञ्चकारक है! यूनाइटेड् किङ्गडम, डेनमार्क तथा जापानकी अपेक्षा यहा दुगुणे बच्चे कालकवलित होते हैं। नारवे और स्वीडेन की अपेक्षा तिगुने, हालैंड और अमेरिका [यू एस] की अपेक्षा पाँच गुणे और न्यूजीलैण्ड की अपेक्षा नौगुणे (परिशिष्ट ख) एक वर्ष में फी सैकड़े बच्चों की जो २६ मौतें होती हैं वह अधिकांश पुष्टि कर खाद्य के अभाव से होती है और संयुक्तप्रान्तके सैनीटरीकमिश्नर कर्नल मैक्डागार्ट का यह कहना बहुत ठीक है कि "दूध का दाम घटा कर उसे गरीब से गरीब के लिये सुलभ कर देने से जितने बच्चे मौत के मुंह में पड़ने से बच सकते हैं उतने शिक्षा प्राप्त दाइयों को अधिक संख्या में रखने से भी नहीं बच सकते"। इसमें कुछ भी संदेह नहीं कि शुद्ध और काफी दूधका न मिलना ही भारतवर्ष में इस प्रकार बच्चों के मरने का मूल कारण है।

(६) यों तो भारत की मृत्यु संख्या और सभ्य देशों से अधिक है ही पर १५ और ३० वर्ष के बीच की स्त्रियों की मृत्यु संख्या तो कहीं अधिक है। (परिशिष्ठ छ) यही समय उनके प्रसवका है, और इसका प्रधान कारण पुष्टिकर खाद्य पदार्थ—दूध और घी का अभाव है, क्योंकि इस समय उन्हें इनकी बड़ी जरूरत पड़ती है।

(१०) भारतवर्ष के लोग प्रायः निरामिष भोजन ही करते हैं। उनमें मछली-मांस खाने वाले कम हैं अतएव उन्हें शरीर पुष्टि के लिये विशेषतः दूध और दूध से बनी चीजों की आवश्यकता पड़ती है, पर दूध का अभाव हो रहा है। दूधका दाम दिनों दिन बढ़ रहा है। इससे और भी कितनी ही बुराइयां पैदा होगई हैं। नतीजा यह हुआ है कि लोगों का स्वास्थ्य क्षीण हो रहा है और मृत्यु संख्या बढ़ने के अलावा राजयक्ष्मा जैसे रोगों की भी वृद्धि हो रही है। भारत सरकार के प्रकाशित किये हुए आंकड़ों से जान पड़ता है कि १६०२ में राजयक्ष्मा रोग ३८४२५ मनुष्यों को हुआ था—पर १६१६ में यही संख्या १००१६२ तक पहुंच गयी—अर्थात् करीब तिगुणी हो गयी (परिशिष्ट ज)

(११) ऊपर की बातों और अङ्कों से यह स्पष्ट है कि यदि खेती के पशुओं और दुग्ध प्राप्ति की वर्त्तमान परिस्थिति को सुधारना है तो इस विषय की शीघ्र जांच होनी चाहिये।

(१२) गत वर्ष और उसके पहले वर्ष में अखिल भारतवर्षीय गो महासभाने भारतवर्ष की कृषिसंस्थाओं, डिस्ट्रिक्ट बोर्डों और म्युनिसिपलिटियोंसे खेती के पशु, गोचरभूमि और दूधके विषय में कितनी ही बातें समझ कीं। महासभाने उन पर ध्यान दिया और उन रिपोर्टोंपर भी ध्यान दिया जो इस विषय पर सरकारी या गैरसरकारी जरिये से प्रकाशित हुई थीं। उनसे निम्नलिखित बातें मालूम हुई हैं:—

(क) गोचर भूमि और चारे की कमी है। गोचरभूमि काफी नहीं है—और जो है उसे भी लोग हड़प रहे हैं। चारे की खेती भी बहुत कम होती है।

(ख) देश में नसल बढ़ाने के लिए अच्छे सांड़ोंका अभाव है। हाईकोर्ट के फैसलोंके कारण धर्म्म सांड़ों से दूसरे काम लिये जा रहे हैं। धनियों का ध्यान पशु-पालन और पशुओं की नसल बढ़ाने की ओर एक तरह से है ही नहीं ...

(ग) मास और चमड़े के लिये गायों तथा अन्य पशुओं का बहुत वध होता है और अच्छी नसलों के पशुओं की यहां से विदेशों को तथा एक प्रान्त से दूसरे प्रान्त को—जो रफ्तनी होती है उसका कुछ भी नियन्त्रण नहीं है।

(घ) स्वास्थ्यावस्थामें या बिमार पड़ने पर इन पशुओं की ठीक तौर से देख भाल नहीं होती। संक्रामक रोगों से—विशेषतः चेचक से—इनकी बेहद मौत होती है। इनके मालिक इनकी ओर कुछ भी ध्यान नहीं देते। 'फूका' तथा घृणित प्रणालियों के कारण बछड़े बेशुमार मरते हैं और कम उम्र में ही गाये 'वन्ध्या' हो जाती है।

(१२) भारत जैसे देश में—जहां लोगों को भरपेट भोजन पाने में बड़ी दिक्कत उठानी पड़ती है—गोचर भूमि छोड़नेसे देश का बड़ा उपकार होता था। मनु और याज्ञवल्क्यके समय से यह प्रथा जारी है। उनका आदेश है कि प्रत्येक गावका दसवां हिस्सा गोचारणके लिये छोड़ दिया जाय। दुर्भाग्यवश धीरे धीरे रैयत और जमींदार दोनों ने इस भूमि को हड़प लिया है और इस समय रकबे के मुकाबले में चारागाह यहां और सभी मुल्कों से भी कम है (परिशिष्ट क) अमेरिका (यू० एस) में १६ बीघे जमीन पीछे १ बीघा गोचर भूमि है, जर्मनी और जापान में ६ बीघा पीछे १, यूनाइटेड किंगडम और न्यूजीलैंड में ३ पीछे १—पर भारतवर्ष में ২७ पीछे १। यही नहीं। एक गाय या बैल पीछे अमेरिका में औसत १३ एकड़ गोचर भूमि पड़ती है, पर बम्बई में १.३ एकड़ और बङ्गाल में १७ एकड़ ही। यह बताने की जरूरत नहीं कि भारतवर्ष में गोचरभूमिका बहुत ही अभाव है और विशेष कर इसी कारण से गोवंशकी यहां अवनति हुई है। सरकारी और गैर सरकारी वृत्तान्तों से यह प्रकट है कि जहां पूरी गोचर भूमि है वहां गोवंश उन्नत है और जहां उसकी कमी है वहां वह—संख्या और गुण, दोनों के लिहाज से—अवनत है। महासभा के प्रश्नों के जो उत्तर आये हैं उनमें सैकड़े की सदी गोचर भूमि के अभाव और उसे हड़पने की चाल की शिकायत करते हैं। प्रायः सभी डिस्ट्रिक्ट् गैजेटियर, और मवेशीशुमारीकी प्रान्तीय रिपोर्टें भी यही कहती हैं। जो गोचर भूमि खेत बना ली गयी है उसे फिर गोचारण के लिये छुड़वानेके सम्बन्ध में कुछ मत भेद है, पर इस बात पर सभी सहमत हैं कि जो गोचर भूमि [illegible]

मद्रास ११, १४०) इन फैसलोंमें कहा है कि इन धर्म साडोंका मालिक कोइ नहीं है। अतएव जो चाहे उनसे काम ले या उन्हें मार दे। अब ऐसा समय आगया है, जब कि इन धर्म सांडों की रक्षाके लिये कोइ कानून बनना चाहिए, किसी सार्वजनिक या अर्द्ध सार्वजनिक संस्थाको इन धर्म-सांडोंके पालन पोषणके लिये जिम्मेदार बनाना चाहिए।

(१८) सबसे अधिक नुकसान तो इन पशुओंके अनियन्त्रित वध और बाहर चलानसे हो रहा है। ऊपर कह आये हैं, कि जितने खेतीके पशु इस देशमें हैं, उनसे यहांकी चौथाई जमीन भी जोती नहीं जासकती और जितनी गाय भैंसें हैं उनसे यहां की आबादीके आठवें हिस्सेको भी काफी दूध नहीं मिल सकता। लगातार वध और चलान होते रहने के कारण अच्छी नसलोंके पशुओंका लोप हो गया है। इसका असर लोगों—विशेषतः बच्चों—के स्वास्थ्य पर बहुत बुरा पड़ा है। पशु खासकर (१) मांस (२) सूखे मांसके चलान और (३) चमड़े के लिये ही मारे जाते हैं। जो आंकड़ें मिलते हैं, उनसे जान पड़ता है, कि दिनोंदिन अधिकाधिक पशु इसप्रकार मारे जा रहे हैं। गत दस वर्षोंमें, वध और कसाईखानोंसे म्युनिसिपलिटियोंकी जो आय होती है, उससे सैकड़े ७० का वृद्धि हुइ है (परिशिष्ट ज) गत ५० वर्षों में चमड़े का चलान ३० गुना बढ़ गया है। महासभाकी जांचोंसे मालूम होता है कि ब्रिटिशभारतमें प्रतिवर्ष बीस और साठ लाख के बीच गायबैल सिर्फ मांसके लिये मारे जाते हैं। सूखे मांसके लिये कितने पशु मारे जाते हैं इसके आंकड़े नहीं मिलते। संयुक्त प्रान्तके लाला सुल्तानसिंहजीने उस प्रान्तके कुछ जिलोंके आंकड़े संग्रह किये हैं (परिशिष्ट ड) और उनसे संख्या वर्षमें डेढ़ लाख होती है। इस महासभाने रंगून होकर चलान होने वाले सूखे मांसके आंकड़े संग्रह किये हैं उन से जान पड़ता है कि प्रतिवर्ष लगभग २ लाख मन सूखा मांस रंगून से चलान होता है (परिशिष्ट ण), यह व्यापार दूसरे प्रान्तोंमें भी जैसे पंजाब, बरार, बिहार, और मध्यप्रदेशमें होता है। इससे अनुमान होता है, कि प्रतिवर्ष सब मिला कर ५ लाख मन चलान होता होगा। यह मार्के की बात है कि जिन प्रान्तोंमें सूखे मांस का व्यवसाय जारी है और जहां से पशु चलान होते हैं वहां पशुओं

संख्या घटती जा रही है। १८६० से १९१० तक, बीस वर्षमें पंजाब [illegible]

[illegible] परिशिष्ट

(१६) सिर्फ वध और चलान होने वाले पशुओं की सख्या का ही नहीं, उन की अच्छी किस्म का भी देश की सम्पत्ति पर बुरा असर पड़ता है। जिस प्रकार पशुओं का अनियन्त्रित वध हो रहा है, उसे कलकत्ता कार्पोरेशन के भूतपूर्व चेयरमैन माननीय मि० सी० एफ० पेन-आई० सी० एस० ने भली भांति वर्णन किया है। ग्वाले गायोंको तब खरीदते हैं, जब वे दूसरी बार दूध देने लगती हैं। फिर वह बछड़ेको बेच देता है और "फूका" की घृणित प्रणालीका उपयोग करने लगता है वह ज्यादेसे ज्यादा ६ से ८ महीने तक दूध दूहता है। उसके बाद गाय दूध देना बन्द कर देती है और कमसे कम २ ३ वर्षके लिये वह नसल बढ़ानेके कामके अयोग्य हो जाती है, कसाइ तो राह ही देखता रहता है, और चाहे वह गाय कितनी ही अच्छी क्यों न हो, वह नाम मात्र के दाम पर वधके लिये बेंच दी जाती है। 'इस देशकी अच्छी से अच्छी गायोंके साथ यही व्यवहार किया जा रहा है। मेरे श्रोताओं पर इस प्रणालीकी नृशंसता का अधिक असर पड़ेगा, पर मेरा ध्यान तो अधिक तर इससे होने वाली बरबादीकी ही ओर जाता है।" वर्ष—प्रति वर्ष अच्छी गायोंका मिलना कठिन हो रहा है और गायों तथा दूधका दाम बढ़ता ही जा रहा है।

(२०) इस महासभाके कहने पर कलकत्ता कार्पोरेशन कुछ म्युनिसिपलिटियों और कैन्टनमेन्टों (छावनियों) ने बछड़ों का वध बन्द कर दिया है। किसी किसी ने तो गायों का वध भी रोक दिया है। कम उमूकी गायों, बछड़ों और साढों का वध कानून द्वारा बन्द कर दिया जाय। इस सम्बन्ध में हम लोग यह बता देना उचित समझते हैं, कि निम्नलिखित रियासतों में पशुओं का वध बन्द है:—अफगानिस्तान, बड़ोदा, जम्मू, काश्मीर, गोंडाल, बरवानी, धरमपुर, बांसदा, कूचबिहार, सिरमर, कैम्बे, खिल्चीपुर, जमाखण्डी, अकालकोट, सरोला, वडिया, सैला, लनिया धमा, चुड़-अमरेठो राज।[1]

(२१) इन पशुओं की रफतनी का प्रश्न बड़े महत्व का है। पहले भारत की गायों की नसल अत्युत्कृष्ट होती थी। ससार भर के लोग उन्हे ले जाया करते थे। यों तो उनकी रफतनी थोड़ी बहुत एक शताब्दी से हो रही थी,—पर इस अधिक परिमाणमें कभी न हुइ। महायुद्ध तथा आर्थिक कारणों से ससार भर में पशुओं का अभाव हो रहा है और भारतवर्ष में भी यही हाल

1 इनके सिवा अब और भी कितनी ही जगह वध बन्द है।

है। भारत के कृषि-बोर्ड का कहना है, कि रफ्तनी बढ़ जाने के कारण "अच्छी नसलोंके, पशुओंका भारी अभाव हो रहा है। अंगोल जाति के पशु विशेषतः जावा चलान हो रहे हैं और जान पड़ता है, कि जावा सरकार इस रफ्तनी को जारी रखना ही, नहीं, इसे बढ़ाना भी चाहती है। यहासे बछड़े और बछड़िया वहां भेजी जाती हैं और उन से मांस की प्राप्ति के लिये नसल बढ़ाने का काम लिया जाता है" (देखिए बोर्ड की १९१६ की कार्य्यवाही)। यद्यपि रफ्तनी के पूरे आंकड़े नहीं मिलते तथापि जो मिलते हैं (परिशिष्ट ४) उनसे मालूम होता है, कि लड़ाई शुरू होने तक यह दिन दिन बढ़ती ही जा रही थी। हां, उस समय कुछ कमी अवश्य हुई। अब मालूम हुआ है, कि रफ्तनी फिर बढ़ने लगी है। मालूम हुआ है, कि ब्रेजिल के दस व्यापारी बंबई प्रान्त से प्रत्येक करीब १५०० के हिसाब से कंकरेजी गो बैल चलान कर रहे हैं। डच कोलोनियल सार्विस के पशु विभागके कई अफसर भी मद्रासमें करीब ८०० के हिसाब से अंगोल जाति के गो-बैल चलान करते हैं। इधर कुछ महीनों में जावा के दो व्यापारियों ने दो दफे—५०० के प्रतिवार हिसाब से पञ्जाबी गो-बैल कलकत्ते की राह से अपने देश भेजे हैं। यदि नसल बढ़ाने के खास स्थान बने होते और देशमें पशुओं की संख्या जरूरत से ज्यादा होती तो अवश्य ही ऐसी रफ्तनी से पशु संख्या की वृद्धि होती, पर उन का तो अभाव ही है और पशु रखने वाले अच्छी नसलों का महत्व नहीं समझते तथा जो दाम मिलता है, उसीमें उन्हें बेच देते हैं क्योंकि उन्हें रुपये की जरूरत रहती है और वे वर्तमान के सामने भविष्यकी चिन्ता नहीं करते। ऐसी अवस्था में अच्छे सांड़ों और गाय बैलों के अनियन्त्रित चलान का होने देना देश के आर्थिक हित को आघात पहुंचाना है। अतएव हम लोगों का नम्र निवेदन है, कि सरकार भारतीय कृषि बोर्डके सभापति मि० क्वरट्री के शब्दोंमें—"इस विषयका ध्यान पूर्व्वक जांच कर और इस व्यापार का उचित नियन्त्रण करे। कई देशी रियासतोंने—यथा बांसदा, बरवानी, सवा सरोला, सैला (इण्डियन व मैनेटेरियन नवम्बर १९११, पृष्ठ ८) ने ऐसा किया भी है और आशा है ब्रिटिश सरकार भी ऐसा ही करेगी।

(२२) एक प्रान्त स दूसरे प्रान्तको गायबैलों के चलान का नतीजा भी होता है, क्योंकि नये प्रान्त की जलवायु को अनुकूल करते हुए वर्षों लग जाता है। तबतक उनका दूध और उन की श्रमशक्ति घट जाती है।

उन के बछड़े मुश्किल से बचते हैं और दो एक वर्ष के भीतर ही कसाई खाने में उन के जीवन का अन्त हो जाता है। मनुष्य को जो उन पशुओं की सेवा १०—१२ वर्ष तक मिलती, वह नहीं मिलपाती और इस प्रकार देशकी पशु सम्पत्ति दिनोंदिन क्षीण हो रही है। अच्छे पशुओं का अभाव हो रहा है और उनका दाम इसी कारण बेहद बढ़ रहा है। इस विषय की भी जाँच होनी चाहिए और इसका नियन्त्रण होना चाहिए।

(२३) जिस प्रकार भारत पशु-रोगों का घर-है, उसी प्रकार पशुरोग चिकित्साका भी है। अथर्व वेद के समयसे अशोकके समय के चक्रपाणिदत्त के समय तक पशु-पालन और पशु-चिकित्सा की देशी प्रणाली की बड़ी उन्नति थी और अब भी गोविन्द कुछ कुछ वह ज्ञान रखते हैं। आजकल जो इस विषय के सरकारी कालेज हैं, वे बहुत कम हैं। पार्लियामेंट के लिये जो आंकड़े इकट्ठे किये गये हैं, वे पूरे नहीं हैं। परन्तु उनसे ज्ञात पड़ता है कि कितने अधिक पशु यहां मरते हैं और दूसरे रोगों के मुकाबले में शीतला या चेचक से कितनी मौते होती हैं (परिशिष्ट द)। ज्ञात पड़ता है कि ठीक समय में उचित रीति से रोगी पशुओं को अलग नहीं हटा दिया जाता और अधिकांश रोगों का इलाज होने की कोई व्यवस्था नहीं। देशी तरीका सस्ता था, और देशी गाय-बैलों के उपयुक्त था। उससे इन रोगों से बड़ी रक्षा होती थी। परन्तु लोगों की असावधानी और सहायता न होने से यह प्रणाली एक प्रकार से उठसी गई है। इसलिये सरकार को उस प्राचीन प्रणाली को किसी प्रकार पुनरुज्जीवित करना चाहिए। क्योंकि नयी प्रणाली के जानने वाले भी कम हैं।

(२४) हम लोगोंका अब यही प्रार्थना है, कि उल्लेखित विवरण पर ध्यान देकर श्रीमान् निम्नलिखित बातों की जांच करने के लिये एक कमिटी नियुक्त करें:—

(१) ब्रिटिश भारत में गायबैलों की संख्या बढ़ाने तथा नसल सुधारने के उपाय।

(२) गोचर भूमि की यथेष्टता।

(३) चारेकी यथेष्टता।

(४) दूध तथा दूधसे खाद्य पदार्थों की यथेष्टता।

(५) पशुओंके विदेश चलानकी बन्द या नियम्तित करना और भारतीय

पशुओंके मुख्य खाद्य पदार्थ और खली तथा बिनौले की रफ्तनी को रोकने का आवश्यकता।

(६) एक प्रान्तसे दूसरे प्रान्तको गायबैल के चलानका नियन्त्रण।

(७) बर्मा के साथ सूखे मांस के व्यापार के लिये बछड़ों, दूध देने वाली गायों, बैलों के, सांडोंके वध को और हो सके तो पशुमात्र के वध को बन्द कर देने की आवश्यकता।

(८) नसल बढ़ाने के लिये सांडों को रखने और धर्म-सांडों की रक्षा तथा पालन के उपाय।

(९) पशु चिकित्सा की देशी प्रणाली को उत्साह प्रदान करने की आवश्यकता।

(१०) भूखे प्यासे गाय-बैलों का गोचर-भूमि में आने जाने के सुभीते का प्रबन्ध। ऊपर की बातें पूरी होने से ही भारतीय पशुओं की दशा सुधरेगी।

इस कृपाके लिये हम लोग श्रीमान् को बराबर धन्यवाद देंगे।

१० ओल्ड पोस्ट आफिस स्ट्रीट कलकत्ता। २५ फरवरी १९२१ ई०	जे० जी० उडरफ, के० टी०, एम० ए०, बी० सी० एल० बार पेटला— सभापति।

परिशिष्ट (क)

भारत वर्षके कृषिजीवियों की संख्या (भारत-वर्षकी १९११ की मर्दुम-शुमारी रिपोर्ट से—खण्ड १ भाग १ पृष्ठ ४०६, ४१२, ४३३)

ब्रिटिश भारत			देशी राज्य		
आसाम	८५	प्रतिशत	बड़ौदा	६३ ३	प्रतिशत
बलुचिस्तान	६७-५	,,	मध्य भारत	६० ७	,
बंगाल	७५ ४	,,	कोचीन	५०-४	,,
बिहार और उड़ीसा	७८ ३	,	हैदराबाद	५७	,,
बंबई	६४ ३	,	काश्मीर	७८-५	,,
बर्मा	७०	,,	मैसूर	७२ ४	
मध्य प्रदेश	७६	,,	राजपूताना	६२ ५	,
कुर्ग	८१-६	,	सिक्किम	६४-४	
मद्रास	६८-७	,,	ट्रावन्कोर	५३	,,
पञ्जाब	५८	,			
संयुक्तप्रान्त	७२	,			
सारा हिन्दुस्तान	७२	,,			

परिशिष्ट (ख)

भिन्न भिन्न देशों में आबादी के मुकाबले में पशु (भारत के पशुसंबंधी—१९१९-२०—के आंकड़ोंसे, मुलहल की डिक्सनरी आफ स्टेटिस्टिक्स से, वेवकी न्यू डिक्सनरी आफ स्टेटिस्टिक्स से, १९२० के न्यू हेजेल मेनुअल और येअरबुक से, १९२० के व्हिटाकरके येअरबुक से)

देशका नाम	मवेशियोंकी संख्या	आबादी	१०० आदमी पीछे गाय बैलोंकी संख्या
भारतवर्ष	१४५१२२०००	२४४२६७५४२	५९
डेनमार्क	१८४०५००	२५०००००	७४
अमेरिका	७२५३४०००	९२००००००	७९
कनाडा	५५७६५००	७२५००००	८०
केपकालोनी	१२७००००	११०००००	१२०
न्यूजीलैंड	१८१९३००	१२०००००	१५०
आस्ट्रेलिया	११९५६०२४	५५०००००	२५९
अर्जेन्टाइन	२५८४३८००	८००००००	३२३
उरुग्वे	[illegible]	[illegible]	[illegible]

परिशिष्ट (ग)

खेतोंकी जमानके मुकाबलेमें खेतीके पशु और आबादीके मुकाबलेमें गाय भैंसें—भारतवर्षके (१९१४-१५) के कृषिसम्बन्धी आंकड़ोंसे—खण्ड १ और २

१	२	३	४	५	६	७	८
स्थान और साल	कितने हजार एकड़ में खेती होती है	कितने हजार खेती के पशु हैं	फी पैर पीछे कितने एकड़ जोते जाते हैं	कितने हजार की आबादी	कितनी हजार गाय भैंसें हैं	(७ महीने तक २ पाउंड प्रतिगायके हिसाब से) रोज़ कितना हजार पाउंड दूध होता है	रोज़ प्रति मनुष्य को कितने पाउंड दूध मिल सकता है
ब्रिटिश भारत १९१४-१५	२२७६११	४८६४५	५	२४४२६७	५०१४६	५१४३७	१/४
देशी राज्य (जहाँ तक अंक मिल सके हैं)	३१६२५	४००५	८	७०८६५	५८३८	६८०१	१/१०
जोड़ या औसत	२५६५४६	५२६४७	१३	३१५१३५	५६७८४	६६२४८	१/५

परिशिष्ट (घ)

१९१७ में ससार में कितना अनाज हुआ।

१९२० के म्यू हेंजेल पेनुमल और पेलमेनक से और भारत के कृ
सम्बन्धी (१९१६ १७ के) आंकड़ों से खण्ड १ हिस्सा २

देशका नाम	कितने एकड़ में गेहूं उपजाया गया	कितने ब्रु शल गेहूं की पैदावार हुई	प्रति एकड़ कितने ब्रु श हुई
ब्रिटिश भारत	३२०६७०००	३८१२६८२५०	११ ५
डेनमार्क	१३१०००	४२८७४६६	३३
स्पेन	१०३३६०००	१४९३७०८७४०	१४
फ्रान्स	१०३६३०००	१३४२६३७५६	१३.५
ग्रेट ब्रिटेन	२१०३०००	५६६२३६५०	२६ ८
इटली	१०४३३०००	१३७३२४०००	१३ ७
नारवे	१६०००	४२६४८४	२३
नेदरलैण्डस	१२२०००	३६६६७१८	३०
स्वीडेन	३१६०००	९८४९६६३	२३
स्विट् जरलैंड	-१३६०००	४५४५९६९	३२ ५
कनाडा	१४७६५०००	२३३२५६६६४	१७
अमेरिका	४५९२२०००	६३५३१४०६१	१४
जापान	१८५७०००	३२६५८६२२	३२
मिश्र	१११६०००	२६७७२२८५	२६

नोट—एक ब्रु शल अन्दाज ३२ सेर का होता है।

परिशिष्ट (ङ)

१८५७ से १९१८ तक खाद्य पदार्थ का दाम (अखिल भारत वर्षीय गौ महासभा के द्वितीय अधिवेशन दिल्ली में १९१८ में दिये हुए माननीय लाला सुखबीर सिंह के व्याख्यान से)

खाद्य पदार्थ का नाम	१८५७ एक रुपये का सेर	१८६० एक रुपये का सेर	१९१८ एक रुपये का से
गेहूं	३९	२५	५॥
चना	५१॥	२८	७
चावल	१८॥	१०	५

परिशिष्ट (च)

१००० लोग पीछे क्षय में मृत्यु संख्या।

देश और साल	१ वर्ष से कम उम्र के	१-५ वर्ष	सब तरह के लोग	हाल मिलने का जरिया
भारत (१९०८-०९)	२९०७	६७३	२८२	ब्रिटिश भारत के जनसाधारण स्वास्थ्य सम्बन्धी आंकड़े खण्ड ३
जापान (१९०८)		३१९९	२०८	जापान ईयर बुक १९१४से १९१६ तक
इंग्लैंड और वेल्स (१८९६-१९०५ का औसत)	१७४	७२	१७	वेब की १९११ की न्यू डिक्शनरी आव स्टेटिस्टिक्स
स्काटलैंड ,,	१४५	२२	१७	
आयरलैंड ,,	१२३	१७	१८	
डेनमार्क ,,	१३६	११	१५५	
नार्वे ,,	१७२	१०	१५	
स्वीडेन ,,	१०२	१२	१६	
हॉलैण्ड ,,	५०	५०	१७	
अमेरिका (१८९८)	१८८	५८८	—	मुलहाल की १८९९ का डिक्शनरी आव स्टेटिस्टिक्स
न्यूजीलैंड (१९११)	३२	—	१५	व्हिटाकर का एल्मनक १९२०

(परिशिष्ट छ)

१००० आदमी पीछे उम्र के हिसाब से मृत्यु संख्या (ब्रिटिश भारत के

जन साधारण स्वास्थ्य सम्बन्धी आंकड़ों से-खण्ड ३

साल		१९०८	१९०९	१९१०	१९११	१९१२	१९१३	१९१४	१९१५	१९१६	१९१७
१५—२० वर्ष	पुरुष	१५ ८४	१२ ७२	१४ ४६	१४ ७४	११ ९८	११ ०१	११ ३१	१२ ४५	१० ९८	१२ ७९
	स्त्री	१७ ७५	१४ ९६	१६ ५३	१७ ०३	१४ ०५	१२ ८६	१३ ६७	१४ ६७	१२ ९९	१४ ६५
२०—३० वर्ष	पुरुष	१८ ५२	१५ ६१	१७ ३०	१५ ७०	१३ ३४	१२ ७५	१२ ६०	१३ ७२	१२ ५३	१४ ३०
	स्त्री	१९ ६६	१६ १६	१८ ४४	१८ ५६	१६ ००	१४ ६३	१५ ३४	१६ ४१	१४ ८१	१६ ६७

१८९५ से १९०६ तक १००० पुरुषों की मृत्यु पीछे औसत कितनी स्त्रियों की मृत्यु हुई ?

(मर्दुमशुमारी पृष्ठ २३४)

उम्र	बंगाल	बिहार और उड़ीसा	बंबई	बर्मा	मध्य प्रान्त और बरार	मद्रास	पंजाब	संयुक्त प्रान्त
१५—२०	१२१५	८८६	१०२५	८५६	१०१३	१२३४	९९६	१०५३
२०—३०	११३१	१२१३	१०३१	८२५	११४७	१२३१	१०५५	११०५

परिशिष्ट (ज)

१९०२ से १९०७ तक ब्रिटिश भारत में कितने लोगों के राजक्ष्मा रोग का इलाज किया गया ?

(ब्रिटिश भारत के जनसाधारण के स्वास्थ्य सम्बन्धी आंकड़े, खण्ड ३)

साल	जिन लोगों का सरकारी आम तथा सार्वजनिक या प्राइवेट इमदादी अस्पतालों और दवाखानों में इलाज हुआ।	जिन लोगों का सरकारी खास और रेलवे अस्पतालों तथा दवाखानों में इलाज हुआ।	जिन का उन अस्पतालों और दवाखानों में इलाज हुआ जो प्राइवेट थे, पर इमदादी न थे।	कुल जोड़
१९०२	२९३१८	२४९५	६६२२	३८४३५
१९०७	४७३१५	२२८०	१७०७	५१३०२
१९१२	७२१७४	३५६५	१७४६५	९३२०४
१९१७	७८६९९	३०३०	१८४६३	१००१९२

परिशिष्ट (क)

संसार में गोचर भूमि।

(मद्रास के इण्डियन रिव्यूअर मई, १९१६ पृष्ठ३१७ से मेकडानल्ड के "फ़ैक्ट शाप और डियर" से; स्टैण्डर्ड साइक्लोपीडिया आफ मॉडर्न एग्रीकल्चरसे; बंगाल का मवेशी शुमारी के जे० आर० ब्लैकवुड—आइ० सी० एस० द्वारा लिखे हुए ८वें परिशिष्ट से;—अमेरिकाके १९१५ के स्टेटिस्टिकल ऐब्सट्रैक्ट से)

देशका नाम	कितने दस लाख एकड़ जमीन है	कितने दस लाख एकड़ में गोचर भूमि है	कितना जमीन पीछे कितनी गोचर भूमि है
ग्रेट ब्रिटेन और आयरलैंड	७७·५	२३	३ १
इङ्गलैंड	३२·७	१०	३,१
जर्मनी	१३३	२१·४	६ १
न्यूज़ीलैंड	६७	२७	३ १
अमेरिका	१९०३	११७	१६,१
जापान	१०५,६	१७६	६ १
भारतवर्ष	६६०	३५	२७ १
बंगाल	५०५	३	१७ १

कितने पशु पीछे कितनी गोचर भूमि है—

देश का नाम	कितने हजार एकड़ गोचर भूमि है	कितने हजार पालतू पशु हैं	प्रति पशु पीछे कितने एकड़ गोचर भूमि पड़ता है
अमेरिका	१९०३०००	१४६३०८	१३
बंगाल	२१२१	३३०३१	१३
बंबई (कैरा और अहमदाबाद)	५०६	३१६	१७

परिशिष्ट (ञ)

इस तालिका से प्रकट होता है, कि खेती का विस्तार बढ़ने से किस प्रकार पैदावार कम होती है (बम्बई, बंगाल और पश्चिमोत्तर प्रदेश की फसल तथा मौसम की रिपोर्टोंसे)

बम्बई प्रान्त			बंगाल			पश्चिमोत्तर प्रदेश		
साल	१९१०—११	१९१३—१४	साल	१९०२—०३	१९०४ ०५	साल	१९०३—०४	१९०७—०८
कितने एकडमें फसल की गयी	३०७४२०००	३०८४' ०००	कितने एकड में फसल की गयी	५१६३१४०००	६१०३५०००	कितने एकड में फसलकी गयी	२५८६७२०	२६५७६०६
कितने पौण्ड प्रति एकड उपज हुइ	५४०	५०१	कितने टन उपज हुइ	२६३७७१६७	२४६७६५३६	कितने पौन्ड प्रति एकड उपज हुई	६' ८	५६६

नोट—एक पाउन्ड मन्दाज आध सेरका होता है तथा १ टन २७ मनकी होती है।

परिशिष्ट (ट)

चारेके आकड़े

गत के कृषिसम्बन्धी आंकड़ों से, तथा १ अमेरिका के

(१९१५) के स्टैटिस्टिकल ऐब्सट्रैक्ट से

कितने हजार एकड़ में चारे उपजाये गये	कितने हजार गोरो के पशु हैं	कालम २ के मुका बले में कालम ३	कालम ४ के मुका बले में कालम ३
३	४	५	६
४५००	११६०००	३.५ प्रति शत	६ मवेशी प्रति एकड़
६३६३	१५७३३६	१ „ „	२२ „ „

परिशिष्ट (ठ)

भिन्न देशों की गायें कितना दूध देती हैं ।

देश का नाम	प्रति गाय प्रति दिन औसत कितना दूध देती है	विवरण मिलने का साधन
भारत वर्ष	२ पौण्ड	बंगाल और दूसरे प्रान्तोंकी मवेशी शुमारीकी रिपोर्टों से ।
इङ्गलैंड	२० पौण्ड	राबर्ट वालेस लिखित फार्म ऐण्ड लाइवस्टाक आव ग्रेट ब्रिटेनसे ।
डेनमार्क	२० पौण्ड	रायसाहिब चन्द्रिकाप्रसाद लिखित एग्रीकल्चरल को-औपरेशन इन डेनमार्कसे ।
अमेरिका	१०२ पौण्ड	अमेरिकाके स्टेटिस्टिकल एब्सट्रैक्टसे

परिशिष्ट (ड)

ब्रिटिश इण्डिया में गो वध पर शुल्कसे म्युनिसिपलिटियोंकी आमदनी

(ब्रिटिश भारत के स्टैटिस्टिकल ऐब्सट्राक्ट भाग ८—१९१३—१४ और ब्रिटिश भारत के आंकड़ों से भाग ८—१९०१—०७, १९०८—०९ से)

आमदनीका ज़रिया	१९०२ ०३	१९०५ ०६	१९०७-०८	१९०९ १०	१९११ १२	१९१३ १४
	रु०	रु०	रु०	रु०	रु०	रु०
गो-वध पर शुल्क से म्युनिसिपलिटियों की आमदनी	४८५२०२	५९१२०१	६११५५३	६२३०८३	६६६६५७	६४४७७६
कसाई खानोंकी फीस आदि	२८१५८१४	३१५४१५२	३५१८०३८	३६४८९३२	४०६६८३१	४१३५६२४

परिशिष्ट (ढ)

१६१२ १३ में संयुक्त प्रान्तमें बर्मा मास चलान करनेके लिये कितने पशु मारे गये—

(अ० भा० गो० म० के द्वितीय अधिवेशन दिल्ली (१६१८) में माननीय लाला सुखवीर सिंहजीके भाषणसे)

परगना	जिला	स्थान	कितने पशु मारे गये
मेरठ	बुलन्दशहर	मौजा गलीलपुर, तहसील अनूपशहर	२०००
आगरा	अलीगढ़	अलीगढ़	३६५१०
		सिकन्दराराव	७०८६
	मथुरा	सहाबाद	१६८०
		मथुरा	१७५०
	आगरा	भरना नाला	२६६४०
		फिरोजाबाद	६००
		इतमाद्पुर	१४०
		लएडौली	४५
		पहल घरती	४०१५
	एटा	सजौलपुर, तहसील अलीगञ्ज	५००
रुहेलखण्ड	बरेली	बरेली	१३१७२
		फरीदपुर	५००
	शाहजहांपुर	शाहजनगर मौजा	५८००
		जहानगञ्ज रसूलपुर—लोधीपुरके पास	२५००
		सतीचौरी	२१००
	मुरादाबाद	समए	७५८
		भोजपुर	२०००
		अमरोहा	१६८०

कौन स्टेशनसे चलान किया गया	१९१७	१९१८	१९१९	१९२० जनवरीसे [illegible]
	मन	मन	मन	मन
सलीलाबाद्			४	२
भोलागञ्ज	३७०८	१३६५	१४७१	
बरेली	१११६७	६७६६	६१६२	२११२
बहादुरगञ्ज	२५७	६०७	२५१	
शाहजहांपुर	३१२०	३७२६	१०२५०	४४८६
चदौसी	५४०	८५		
संभल हाजिम सराय	६३२			
मांझी	१५०७	३२१		
पिताम्बरपुर	५५७	५३०	१५२	
हरदोमागञ्ज		३५५		
मुरादाबाद	७३३	६१५		
अमरोहा	६२२	६३६	४५२	
कासगञ्ज	१८२			
पीपलस्ताना	७२३	२१६	४५५	
शाहबाज नगर		६०८	३५१	२७७
फकगञ्ज		१४६	१३०	
वाहनमगञ्ज		—	४६०	३४११
पुरानपुर				५२५
पटना				४७४
पू थ	८४८	४५५७	६६२५	५८०
गोशारकारा	२२०	२१२	४१३	३०७
हर्मीपुर				८१
गोरी गांव	८४	१११		
मदनमहल	—		१२३	
नरसिंहपुर	—	२५१		
नरारा	११३१५	८५४७		
३	३११	[illegible]		

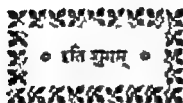
कौन स्टेशनसे चलान किया गया।	१९१७	१९१८	१९१९	१९२० जनवरीसेजूनतक
	मन	मन	मन	मन
सागर	२०७१४	२११५७	३०२८४	२०३६१
घटेरा			२८२०	११९३४
गढ़मन				२१५
बीना	५०६९	१४९२७		९
झांसी	१२४५	२४६१	५२४३	३४६६
मोहना	४६४०	४९३१	५२१६	६६२१
मोराय				२३४
मागरा किला	५०१			
गंज धनवारा	११६३	४६६	४५२	
गुरसेनगञ्ज	५०६			५६३
कासगञ्ज	२२५		३२५	३७६
सिकन्दराराव	२३७३	३७२२	२५१६	२८१
बीचपुर		२६०		
आलम्पर कैम्प	३०९८	११०८२	५९५०	२९००
बटला	१२२०	९७०	२४६०	३६८
रहाना		९७३	२५५४२	९८२
जोड़	१,६६,८४१	१,५८,२०४	१,७४,१९०	६५,३४७

परिशिष्ट (द)

पशुओंकी मृत्यु संख्या]

"ईस्ट इण्डिया—प्रोग्रेस एण्ड कण्डीशन"—पार्लिमेण्टरी रिपोर्टसे।

साल	चेचकसे	दूसरे रोगोंसे	जोड़
१९०४ ०५	९२१९३	११८९९६	२१११८९
१९०९ १०	१५८४२५	१४४३३३	३०२७५८
१९१४ १५	१११३२९	१२५०३१	२३६३६०

• इति शुभम् •

❀ ओ३म् ❀

क्या मैं स्वस्थ हूं ?
और स्वास्थ्य और दीर्घायुष्य का रहस्य

जिसको

अमृतधारा के आविष्कारकर्ता, देशोपकारक और
वैद्यामृत वैद्यक पत्रों के सम्पादक और तीन
दर्जन वैद्यक पुस्तकों के रचयिता

कविविनोद वैद्यभूषण श्री पंडित
ठाकुरदत्त शर्मा वैद्य, लाहौर

ने लिखा

और

'देशोपकारक' पुस्तकालय के कार्यकर्ताओं ने
पञ्जाबी प्रेस में छपवाकर प्रकाशित किया

टाइटल पेज अमृत प्रेस अमृतधारा लाहौर में छपा ॥

कापी १०००] [मूल्य ।।।)

भूमिका

हमारे देश के लोग रोगी होने पर चिकित्सा कराने की अपेक्षा रोग से बचना आवश्यक समझते थे। वह भी समय था जब यहां के लोग रोगी होने पर लज्जा मानते थे। वह कहते थे कि यह भी हमारी किसी असावधानी का फल है। आज हम इसके विरुद्ध देख रहे हैं। बीमारियां बढ़ रही हैं, चिकित्सक बढ़ रहे हैं, परन्तु हम लोगों में ऐसे पत्र या पुस्तक पढ़ने का इतना शौक नहीं है जिन से कि हम अपने स्वास्थ्य को स्थिर रख सकें। हमारे देश में ऐसी पुस्तकें और पत्र थोड़े हैं तो भी उनके लेखकों का उत्साह बढ़ाया नहीं जाता। हमने अपना कर्तव्य समझा हुआ है कि पत्र और पुस्तकों द्वारा भारत वासियों को स्वास्थ्य विज्ञान की शिक्षा देते रहें। हमको बड़ी प्रसन्नता है कि हमारा परिश्रम कुछ न कुछ सफल हो रहा है, इसी लिये एक के बाद दूसरी पुस्तक हम लिखते ही जाते हैं। यह छोटी सी पुस्तक कितनी उपयोगी है इसको पढ़ने वाले ही जान सकते हैं। मैंने इसको प्रथम उर्दू में लिखा था अब इसका हिन्दी अनुवाद कराकर हिन्दी में प्रकाशित किया है। अनुवाद होने से पीछे मैंने इसको देख तो लिया था, फिर भी भूल चूक से यदि कोई रह गई हो या भाषा में कोई त्रुटि हो तो पाठक इसे क्षमा करके भाव की और ध्यान दें॥

ठाकुरदत्त शर्मा

क्या मैं नीरोग

(तन्दरुस्त) हूं ?

यह एक प्रश्न है जो प्रत्येक मनुष्य के मन में उत्पन्न होता है, और कतिपय मनुष्यों का यह ख्याल इतना पुष्ट होता है, कि वह सदा इसी धुनमें लगे रहते हैं। कोई मित्र मिला तो उससे भी पूछ लेंगे कि क्योंजी आज कल तो मैं तन्दरुस्त हूं ? मुख मण्डल की कान्ति तो अच्छी है ? वह (इस ख्याल वाले मनुष्य) वैद्य के पास प्रायः जाते रहते हैं, और इस अभिप्राय से नाड़ी दिखलाते हैं, कि उन्हें निश्चय हो जाय कि तन्दरुस्त हैं या नहीं ? परन्तु वैद्य अथवा हकीम नाड़ी परीक्षा करके तन्दरुस्त कह देवे, असम्भव है। गरमी सरदी कुछ न कुछ बता ही देगा, इस प्रकार ऐसे मनुष्यों की सारी अवस्था नाड़ी परीक्षा कराने तथा औषधियों के सेवन कराने में व्यतीत होती है ॥

मनुष्य पूर्णतय: नीरोग नहीं हो सकता है ॥

क्योंकि तीनों दोषों में से अवश्य एक न एक न्यूनाधिक होता रहता है। यह दोष एक अवस्था में यथोचित अंश में रहें प्रायः असम्भव है, अतः वैद्यों के इस कथन पर कि " तुम्हारे भीतर पित्त प्रकुपित है या कफ का कोप" कुछ ध्यान नहीं देना चाहिये। केवल यह देख लेना चाहिये कि साधारण स्वास्थ्य कैसा है ॥

तथा जिनपर हमारा विकाश निर्भर है, यदि नीरोग हैं तो हम सर्वथा स्वस्थ हैं। क्योंकि स्वास्थ्य के लिये सब से आवश्यक अंग यही हैं जिन पर हमारी वृद्धि निर्भर है, और वह

आमाशय और फुप्फुस हैं

आमाशय सारे शरीर में आहाराश को पहुंचाता है, और फेफड़ा वायु को, न हम वायु के बिना जीवित रह सकते हैं, और न आहार के बिना। अत यदि यह सिद्ध हो जाय कि

आमाशय तथा फुप्फुस नीरोग हैं

तो समझ लेना चाहिये कि प्राय स्वास्थ्य सर्वथा ठीक है, और किसी प्रकार का रोग सारे शरीर में नहीं है। बहुत थोड़े हैं और वही हैं जो सदा तन्दुरस्त रहते और दीर्घायु भोगते हैं, जो कह सकें कि उनका

आमाशय

सर्वथा स्वस्थ है। आमाशय को पाक शाला से तुलना दी गई है यदि पाक शाला में भोजन अच्छा नहीं बनता तो परिणाम यह होगा कि सारा परिवार बीमार हो जायगा। यदि आमाशय म भोजन भली प्रकार नहीं पचता, या यों कहिये कि आमाशय शेष अंगों को भोजन नहीं पहुंचाता, तो उसका परिणाम यह होगा, कि सारा शरीर बीमार हो जायगा। आमाशय ही से भोजन शेष अगो का पहुंचता है। यदि आमाशय भोजन को भली प्रकार हज़म करके शुद्ध भोजन शेष अगों को पहुंचाता है। तो सारा शरीर आराम्य है। और सत्य बात तो यू है

कि कोई भी रोग हो

सबका उत्पत्ति स्थान आमाशय है। सर्दी गरमी, धूप, और चोट

इत्यादि से जो आगन्तुक रोग उत्पन्न होते हैं उनको छोड़ कर शेष सारे रोग इसी कारण से उत्पन्न हो जाते हैं, कि हमने कोई न कोई अनुचित भोजन खा लिया। तात्पर्य यह कि बीमारी का सब से पहिले प्रभाव आमाशय तथा अन्तड़ियों ने अंगीकार किया॥

अत यदि आप का आमाशय नीरोग है तो जान लो कि आप नीरोग हैं। यदि हमारा आमाशय और अन्तड़ियां आरोग्य नहीं है, यदि हमें कोष्ठबद्धता है यदि हमें भोजनान्तर वमन हो जाती है। यदि अतिसार आते हैं, अथवा पाखाना अधिक बार आता है, यदि उदर में गुड़गड़ाहट रहे है, अथवा पेचिश (मरोड़) है, या उदर शूल है। इत्यादि २ लक्षण पर्य्याप्त प्रमाण होते हैं। परन्तु इनको छोड़ कर एक सुगम विधि यह जानने की है कि किसी का आमाशय या अन्तड़ियां स्वस्थ हैं या नहीं? इस में उत्तमता यह है कि कितनी छोटी से छोटी बीमारी क्यों न हो तत्काल पता लग जायेगा॥

पशु प्राकृत भोजन पर निर्वाह करता है। उन को ईश्वर ने इतनी बुद्धि प्रदान की है, कि जिस से वह अपने योग्य भोजन पहिचान लेते हैं, और कदापि कोई अन्य वस्तु नहीं खाते। वह प्रकृति के अनुसार आचरण करते हैं। वह नियमानुकूल यथोचित समय पर सम्भोग करते हैं, मनुष्य भले ही नित्यप्रति स्त्री समागम करे, परन्तु पशुओं में यह बात नहीं है, वह विशेष नियत समय पर बिना स्त्री की इच्छा के कदापि ऐसा काम नहीं करते, पशु सुखी मिताहारी में निश्चिन्त जीवन व्यतीत करते हैं। इसलिये हम समझ सकते हैं कि वह स्वास्थ्य पूर्वक अपना जीवन व्यतीत करते हैं। हम देखते हैं, कि पशु कभी भी पुरीष त्यागने के अनन्तर पानी अथवा मिट्टी और वस्तु से सफाई नहीं करते, कारण यह है, कि उन का गुदा ऐसा रक्खा गया है, कि मल मूत्र त्याग करते समय गुदा न भरता न लग सके। अफरीका के वनों में जहां के निवासी हमारी अपेक्षा अधिकतर प्राकृतिक जीवन व्यतीत करते हैं, और इसी लिये बहुत ही

कम रोगी होते हैं। पाखाने के पीछे कभी पानी से गुदा को साफ़ नहीं करते। उन्हें कपड़े आदि किसी वस्तु से पूंछने की आवश्यकता नहीं होती। यही हाल हम सब का है॥

यदि किसी मनुष्य को पाखाना ऐसा साफ़ आजाता है, कि उस को गुदा साफ़ करने के लिये कपड़े, कागज़ अथवा पानी की आवश्यकता नहीं होती है, मल उस की गुदा को नहीं लगता, त्याग भली प्रकार बिना किसी प्रकार के कष्ट के होजाता है, और फिर ऐसा प्रतीत होता है, कि मानों पाखाने गए ही नहीं, तो समझलो कि उसका आमाशय नीरोग है, और इसी लिये वह मनुष्य भी नीरोग है॥

छोटे २ बालकों की जिनकी मातायें कुछ स्वस्थ हैं ऐसा ही देखा जासकता है, बहुत से नीरोग मनुष्य ऐसे मिलेंगे जो इस उपरोक्त कथन को प्रमाणित करेंगे।

यह निःसन्देह अचूक विधि है,

यदि किसी महाशय ने कभी अपने आप में ऐसा होते नहीं देखा तो समझले कि कभी उसका स्वास्थ्य अच्छा नहीं रहा है। रोग का दरजा भी इसी विधि से जान सकते हैं, यथा—यदि थोड़ासा मल लगा रहता हो तो जान लो कि रोगारम्भ है, ज्यूं २ मल अधिक लगी रहे त्यूं २ रोग वृद्धि जाननी चाहिये॥

आहार मार्ग॥

अर्थात् यह चित्र जिससे पता लग जाय कि भोजन किस मार्ग से आमाशय में जाता है, और आमाशय से जिस रस्ते जहां २ जाता है

निरर्थक नहीं है, किन्तु भोजन पचाने में सहायक है, वह मनुष्य जो आमाशयको स्वस्थ रखकर सदा नीरोग रहना चाहते हैं, उनके लिये उचित है कि वह आहार को मुख में अच्छी तरह चबाए, बहुत मनुष्य हैं जो दाढ़ों से बहुत ही कम काम लेते हैं । इस से जहां स्थूलाहार आमाशय में जाता है, वहां वह लार नहीं जाती है, और परिणाम यह होता है, कि भोजन भली प्रकार नहीं पचता ॥

एक नमकीन ही वस्तु लेकर मुख में चबानी आरम्भ करो, थोड़ी देर में देखोगे कि उसमें मिठास उत्पन्न हो गई है, यह उस लार के कारण से है जो मुख में उसको पचा रहा है, यदि यह लार न होतो मीठी से मीठी खाद्य भी बुरी प्रतीत हो । यद्यपि थोड़ी २ लार हर समय रिसती रहती है परन्तु जब कोई वस्तु मुख में जाती है, तो चारो ओर से बहुत सी निकल कर आहार को आर्द्र कर देती है । किसी स्वादिष्ट भोजन का नाम सुनते ही लार निकलनी आरम्भ हो जाती इस वास्ते आहार को मुख में चबा कर निगलना चाहिए॥

गले से उतर कर

भोजन एक नाली के द्वारा धीरे से आमाशय में जाता है, आमाशय का आकार प्रायः चमड़े की थैली की भान्ति होता है, जैसा कि चित्र से प्रगट है । आमाशय का स्थान पेट के ऊपरीय भाग में है; ज्यूंही आहार आमाशय में प्रविष्ट होता है, वह उस पर एक प्रकार का रस डालता है। और बहुतों का मत है, कि आमाशय की उष्णता से जिसका नामान्तर जठराग्नि है, वह भोजन पचना आरम्भ करता है, और परिपक्व हो कर काञ्जी जिसे चायम (Chymo) या कैमूस और हिन्दी में रस कहते हैं बन जाता है । इस लिये कि भोजन पक कर यथोचित रस बन सके आवश्यक है, कि उस में कुछ न कुछ पानी हो, अतः वह लोग बड़ी भारी भूल करते हैं —

जो भोजन के साथ पानी नहीं पीते॥

हां इतना पानी कि जिस से भोजन पतला या पचनेके अयोग्य बन जाय हानिकारक है। भोजन के साथ पानी पियो परन्तु थोड़ा। आदि तथा अन्त में पीने की अपेक्षा मध्य में पीना उत्तम है। एक आध गिलास पर्य्याप्त है॥

भोजन यदि मुंह में अच्छी तरह न चबाया जाय, तो उसे आमाशय में रस बनने में देर लगेगी, किम्वा यूं कहिये कि आमाशय को अपने कार्य्य के अतिरिक्त वह काम भी करना पड़ता है, जो उसे नहीं करना चाहिये, अतः वह दुर्बल होने लग जाता है। आमाशय को यदि देगचा मान लिया जाय तो यह समझना बहुत आसान हो जायगा, कि वह मनुष्य जो थोड़ी २ देर पीछे खाते हैं, कैसी भूल करते हैं, क्योंकि एक हांडी में चावल अथवा कोई और वस्तु पकाने के लिये कुछ अब डालें, और कुछ देर पश्चात् फिर डालें और फिर कुछ घण्टा पीछे तो इसका परिणाम यह होगा, कि चावल अच्छी प्रकार नहीं पकेंगे। कुछ गल जायगे, कुछ सड़ जायंगे, और कुछ कच्चे रहेंगे। अतः सारा दिन खाते रहना अच्छा नहीं है॥

एक वेर खाने से ५ घण्टे पीछे

अथवा न्यून से न्यून ५ घण्टे पीछे दूसरी वेर खाना चाहिये। क्योंकि भोजन तीन घण्टे से पांच घण्टे के अन्दर २ हज़म होता है। भोजन करने में एक बात का और ध्यान रखना उचित है॥

और वह यह है कि जहां तक सम्भव हो, और जहां तक तुम्हें ज्ञान हो, शीघ्र पचने वाले भोजनों के साथ देर से पचने वाले भोजन न मिलाओ, और कभी पान आदि भी न खाओ, क्योंकि कई एक समय में विषम होता है। जो २ भोजन आमाशय में पचता जाता है, वह अन्तड़ियों की ओर धकेला जाता है। कुछ

हमने अपनी इच्छा से गले से नीचे उतारा था, परन्तु आमाशय से अन्त्रियों में तो उसे एक स्वाभाविक शक्ति ने धकेला, मुख से गले में लेजाना हमारी इच्छा पर है, अतः बिना भली प्रकार चबाये ही ग्रास को निगल जाते हैं, परन्तु आमाशय से अन्त्रियों के मध्य एक दरवाजा लगा हुआ है, जो तत्काल ऐसे आहार को जो अभी तक अच्छी तरह पचा नहीं है रोक देता है, और बिना पचे अन्त्रियों में जाने नहीं देता ॥

युनानी हकीम कहते हैं-

कि आमाशय में जब आहार रस बनता है, तो नलियों के द्वारा जिन को मासारीका कहते हैं यकृत् में जाता है, वह उसे रक्त बनाता है, आमाशय में जो मल बचता है वह अन्त्रियों में चला जाता है, यकृत् में जो रक्त बनता है, उसका मल वृक्काशय में जाता है, और इसको मूत्र कहते हैं, परन्तु यह मिथ्या मालूम होता है, यकृत् एक लोथड़ा सा है, नाकि थलीवत । इसके अतिरिक्त कोई मासारीका नालियां देखी नहीं जातीं, डाक्टरोंने बीसियों तजरबों के पश्चात् यह परिणाम निकाला है, कि रस अन्त्रियों में जाता है, वैद्यक ग्रन्थों में भी यही लिखा है, इस वास्ते ठीक यही मालूम होता है ।

यकृत्

एक पीत रंग का पित्ता उत्पन्न करता है, यह पीत रंग का पित्त ही यकृत के दुर्बल होने पर रुधिर के साथ मिल कर सारे रंग को पीत कर देता है । यह पित्त यकृत् के पास की थैली में इकट्ठा होता रहता है, जिसका नाम इस के नाम पर पित्ता ही है, इसे वैद्यक में पित्ताशय, और अंगरेज़ी में गाल ब्लैडर (Gall bladder) कहते हैं, इस पित्ता से एक नाली अन्त्रियों के सिरे पर मिली है, जिस समय

आहार रस छोटी अन्त्रियों में आता है, तो पित्त अर्थात् सफ़रा (Bile) इस में से रिस २ कर आहार में मिलता जाता है, यह पित्त जिसको वैद्यक में रञ्जक पित्त कहते हैं, आहार पचाने के लिए अत्यन्त आवश्यक है। पित्त के अतिरिक्त एक और स्थान से जिसको पैंकरियास (Pancreas) कहते हैं, एक लुआब सा गिरता है, जो पाचन कार्य्य में सहायक होता है। जिस प्रकार मुख लार और आमाशय का रस आहार पचाने में इकट्ठे हुए थे, उसी प्रकार इन अन्त्रियों में से भी एक रस निकल कर इस रस के साथ मिलता है और इन अन्त्रियों में आहार और रूप धारण करता है॥

अन्त्रियां

लग भग २८—३० हाथ लम्बी होती हैं, और लिपटी हुई होती हैं। ताकि थोड़ी सी जगह में समा जांय। इनमें आहार के दो भाग किए जाते हैं॥

जिन वस्तुओं से मानुषी शरीर की पालना होती है, उनको केलूस या काइल कहते हैं जो इसी रस का होता है और असली रस धातु यही है। मल धीरे २ बड़ी अन्त्रियों में चला जाता है। बड़ी अन्त्रियां छोटी अन्त्रियों के ऊपर से होकर एक घेरा सा बनाती हैं। यह इस वास्ते है कि छोटी अन्त्रियों से जो मल इसमें एकत्र होता है, वह धीरे २ जाय, इसमें एकत्र होता रहे, और यथावश्यक खारिज होवे, यदि ऐसा न होता, तो भोजन के १ घण्टा पश्चात् मल धीरे २ निकलना आरम्भ होजाता। इन्हीं अन्त्रियों के बीच में एक नाली सीधी ऊपर को गई है, जो गले में बड़ी रग (अशुद्ध रक्त हृदय में ले जाने वाली शिरा) में जा मिली है। यह रस नाली द्वारा रग के साथ हृदय के उस भाग में जहां शरीर का अशुद्ध रक्त आता है चला जाता है॥

हृदय व फुप्फुस का चित्र ॥

हृदय

छाती के बाईं ओर छाती की अस्थि के नीचे होता है। यह एक झिल्ली से ढका रहता है जिस को अंगरेजी में पेरीकारडियम (Pericardium) और वैद्यक में हृदयावर्णी कहते हैं, हृदय के दो भाग हैं, एक २ भाग के दो २ खाने हैं। रुधिर शरीर में से होता हुआ सर्व प्रकार का मल साथ लाता है, इसी कारण इसका रंग लाल की जगह काला प्रतीत होता है। यह काला रुधिर रस समेत हृदय के दक्षिण भाग में आजाता है, जब दिल सुकड़ता है, तो यह अशुद्ध रुधिर एक नाली द्वारा जो दोनों ओर फेफड़ों में आती है, और शाखा प्रशाखा में विभक्त होती है, फेफड़ों में चला जाता है फेफड़े अर्थात्:—

फुप्फुसहृदय

हृदय के दोनों ओर छाती का बहुत सा भाग घेरे हुए हैं, यह स्पञ्ज की न्याईं होते हैं, इन में अनगिनत छोटे २ घर होते हैं, जिस समय हम श्वास लेते हैं, बाहिर की प्राणवायु (आक्सीजन)

आहार रस छोटी अन्त्रियों में आता है, तो पित्त अर्थात् बाईल (Bile) इस में से रिस २ कर आहार में मिलता जाता है, यह पित्त जिसको वैद्यक में रञ्जक पित्त कहते हैं, आहार पचाने के लिए अत्यावश्यक है। पित्त के अतिरिक्त एक और स्थान से जिसका पैंकरियास (Pancreas), कहते हैं, एक लुआब सा गिरता है, जो पाचन कार्य्य में सहायक होता है। जिस प्रकार मुख, लार और आमाशय का रस आहार पचने मे इकट्ठे हुए थे, उसी प्रकार इन अन्त्रियों में से भी एक रस निकल कर इस रस के साथ मिलता है, और इन अन्त्रियों में आहार और रूप धारण करता है॥

अन्त्रिया

लग भग १८-१६ हाथ लम्बी होती हैं, और लिपटी हुई होती हैं। ताकि थोड़ी सी जगह में समा जांय। इनमें आहार के ६। भाग किए जाते हैं॥

जिन वस्तुओं से मानुषी शरीर की पालना होती है, उनका केलूस, या फाइल कहते हैं, जो श्वेत रंग का होता है और असली रस धातु यही है। मल धीरे २ लघु, अन्त्रियों में चला आता है। बड़ी अन्त्रियां छोटी अन्त्रियों के ऊपर से होकर एक घेरा सा बनाती हैं। यह इस वास्ते है कि छोटी अन्त्रियां से जो मल इनमें एकत्र होता है, वह धीरे २ आय, इनमें एकत्र होता रहे, और यथावश्यक बाहिर आये, यदि ऐसा न होता, तो भोजन के ३ घण्टा पश्चात् मल धीरे २ निकलना आरम्भ होजाता। छोटी अन्त्रियों के बीच से एक नाली सीधी ऊपर को गई है, जो सब से बड़ी रग (अशुद्ध रक्त हृदय में ले जाने वाली नलिका) में जा मिली है। रस इस नाली द्वारा रग के साथ हृदय के उस भाग में जहां शरीर का अशुद्ध रक्त आता है चला जाता है॥

ईश्वर की महिमा देखिये

कण्ठ में दो छिद्र बना दिये हैं, एक के द्वारा हम खाते हैं, यह आहार कई रूप बदलता हुआ फिर ऊपर फेफड़ों में आजाता है। दूसरे छिद्र से वायु भीतर जाती है, यह वायु इसी भोजन के रस को शरीर पोषण के योग्य बना देती है, और यह क्रम जीवन पर्य्यन्त लगा रहता है। यदि हम अशुद्ध और गन्दी वस्तुओं का सेवन करेंगे तो कैलूस [रस] अच्छा न बनेगा, और उस से जो रुधिर बने तो यह भी अच्छा नहीं बनेगा। यदि हम शुद्ध वायु का सेवन न करेंगे तो वह कैलूस का रक्त भली प्रकार न बना सकेगी, अतः हम

सर्व रोगों से सुरक्षित रह सकते हैं

यदि हम आहार और वायु का सुप्रबन्ध कर लें। इस समय मेरा विषय यह नहीं है, कि आहार और वायु का निर्णय करूं, और बताऊं कि कौन २ आहार और किस २ प्रकार की वायु सेवनीय है, यह किसी दूसरी पुस्तक में लिखा जायगा॥

आपने समझ लिया कि सर्व रोगों का उत्पत्ति स्थान आमाशय और फुप्फुस हैं। यह भी आपने समझ लिया कि मल देखने से आप प्रतीत कर सकते हैं, कि आमाशय नीरोग है वा नहीं, इसी प्रकार तत्क्षण जान सकते हैं कि हमारे

फुप्फुस स्वस्थ हैं वा नहीं

और फेफड़ों का स्वस्थ होना भी सम्पूर्ण शरीर के स्वस्थ होने का एक प्रमाण है। ईश्वर ने मुख बोलने और भोजन खाने के लिए बनाया है और नाक वायु के लिए। तन्दुरुस्त मनुष्य के लिए आवश्यक नहीं कि वह बिना कारण मुख को खुला रक्खे। जब हम

जो हमारे जीवन के लिए परमावश्यक है, वायु की नाली द्वारा फेफड़ों में जाती है। यह वायु अशुद्ध रुधिर के साथ मिल कर अपना जीवन दायक प्रभाव इसे देदेती है, जिस से रुधिर फिर शुद्ध और लाल हो जाता है, और दूसरी नालियों द्वारा दिल के वाम भाग में आजाता है, और वहां से फिर शरीर पालना के लिए आता है, जिस समय दिल सुकड़ता है रुधिर धकेला जाता है और जिस समय फैलता है, रुधिर इस में प्रवेश करता है। वैद्य लोग जो निदान के लिये नाड़ी परीक्षा करते हैं, अथवा नबज़ देखते हैं, यह एक नाड़ी है जिसे संस्कृत में धमनी, अंगरेज़ी में आरट्री और यूनानी में शिरयान कहते हैं; जिस समय दिल सुकड़ता है, और रुधिर आगे को धकेला जाता है नाड़ी का फड़कना, रुधिर का तरंग की न्याई आगे को आता है। यह नबज़ (नाड़ी) भी जिस का पल्स (pulse) कहते हैं।

'क्या मैं स्वस्थ हूं'

का उत्तर देती है। क्योंकि स्वस्थ मनुष्य की

नबज़ जन्म से	लेकर	एक साल तक प्रायः	१३०	बार
एक साल से	"	दो "	११०	"
दो "	"	तीन "	१००	"
तीन "	"	सात "	९०	"
सात "	"	चौदह "	८५	"
१४ साल से लेकर		तीस वर्ष तक	८०	"
३० वर्ष "		५० "	७५	"
५० "		८० "	६०	"

फड़कती है। इस से न्यूनाधिक चलें तो समझना चाहिए कि तन्दुरुस्ती नहीं है। नियत संख्या से न्यून फड़के तो सरदी और अधिक बार चले तो गरमी वा ज़ार या ज्वर समझना चाहिए॥

ईश्वर की महिमा देखिये

कण्ठ में दो छिद्र बना दिये हैं, एक के द्वारा हम खाते हैं, यह आहार कई रूप बदलता हुआ फिर ऊपर फेफड़ों में आजाता है। दूसरे छिद्र से वायु भीतर जाती है, यह वायु इसी भोजन के रस को शरीर पोषण के योग्य बना देती है, और यह क्रम जीवन-पर्यन्त लगा रहता है। यदि हम अशुद्ध और गन्दी वस्तुओं का सेवन करेंगे तो कैलूस [रस] अच्छा न बनेगा, और उस से जो रुधिर बने तो वह भी अच्छा नहीं बनेगा। यदि हम शुद्ध वायु का सेवन न करेंगे तो वह कैलूस का रक्त भली प्रकार न बना सकेगी अतः हम

सर्व रोगों से सुरक्षित रह सकते हैं

यदि हम आहार और वायु का सुप्रबन्ध कर लें। इस समय मेरा विषय यह नहीं है, कि आहार और वायु का निर्णय करूं, और बताऊं कि कौन २ आहार और किस २ प्रकार की वायु सेवनीय है, यह किसी दूसरी पुस्तक में लिखा जायगा।

आपने समझ लिया कि सब रोगों का उत्पत्ति स्थान आमाशय और फुप्फुस हैं। यह भी आपने समझ लिया कि मल देखने से आप प्रतीत कर सकते हैं, कि आमाशय नीरोग है या नहीं, इसी प्रकार तत्क्षण जान सकते हैं कि हमारे

फुप्फुस स्वस्थ हैं या नहीं

और फेफड़ों का स्वस्थ होना भी सम्पूर्ण शरीर के स्वस्थ होने का एक प्रमाण है। ईश्वर ने मुख बोलने और भोजन खाने के लिए बनाया है, और नाक वायु के लिए। तन्दुरुस्त मनुष्य के लिए आवश्यक नहीं कि वह बिना कारण मुख को खुला रक्खे। स हम

स्वस्थ होते हैं तो नाक द्वारा श्वास लेते हैं, और मुख को बन्द रखते हैं। जब कि हम श्वास लेने के लिए मुंह खोलने पर विवश हों तो समझो कि हम स्वस्थ नहीं हैं। कुछ दूर चलो और देखो कि तुम्हें मुंह खोलने की आवश्यकता होती है या नहीं? और इस से भी अच्छा यह होगा, कि तुम किसी दूसरे को कहदो कि वह देखे कि जब तुम सोते हो तुम्हारा मुंह खुला है या बन्द? यदि सोते समय तुम्हारा मुंह खुला रहता है तो तुम्हारे फेफड़े तन्दरुस्त नहीं, सम्भव है, कि नाक में कुछ खराबी हो, और इसलिए भी नाक के रस्ते श्वास भली प्रकार न आता हो; परन्तु नाक की खराबी तत्काल जानी जा सकती है। इस प्रकार यह भी जाना जा सकता है, कि रोग अब किस दर्जे पर है। यदि मुख थोड़ा खुला है तो रोग आरम्भ ही जानो, यदि अधिक खुला रहता है तो रोग वृद्धि पर है। आपने प्रायः देखा होगा कि वृद्ध मनुष्य जो तन्दरुस्त होते हैं श्वास लेने के निमित्त बहुत कम मुख खोलते हैं। इसका कारण स्पष्ट है, उन के फेफड़े रोग रहित तथा पुष्ट होते हैं, यही कारण है कि वह इतनी आयु को प्राप्त हुए हैं। कदापि यह न समझो कि स्वाभाविक मुख खुला रहता है। ऐसा स्वभाव नहीं हो सकता, जब तक कि फेफड़ों में कोई रोग न हो। और यदि कोई बीमारी है मुख बन्द नहीं रहेगा, चाहे हजार यत्न क्यों न किया जावे, जब सो जाओगे मुख अवश्य खुला रहेगा। किसी अन्य व्यक्ति का स्वास्थ्य जानने के लिए भी यह उपरोक्त विधि बहुत उत्तम है। यथा मान लो कि तुम अपनी लड़की के लिए वर अथवा लड़के के लिए कन्या की खोज में हो, और कन्या या वर की स्वास्थ्य जांचना अभीष्ट है, तो आप उनको सोते हुए देख कर उन के फेफड़ों की दशा का ज्ञान प्राप्त कर सकते हो। विषम ज्वर आदि दुःसाध्य, या असाध्य रोग सब फेफड़ों ही से आरम्भ होते हैं। यदि आप को अपने बालक के दूध पिलाने वाली दाया की आवश्यकता है, तो सोते हुए उसके मुख से आपको प्रतीत हो

जायगा कि इस दाया का दूध बालक को सेवनीय है वा नहीं। तुम अपने कुटुम्ब के स्वास्थ्य को इस प्रकार सर्वदा ही जांच सकते हो॥

एक और बात॥

आहार के गले से नीचे उतरने से प्रारम्भ कर के रुधिर हो कर सारे शरीर में पहुंचने तक जो कर्म्म हुआ वह बिना हमारी इच्छा तथा सूचना के हुआ, और यही प्रकृति का नियम है। हमारे आन्तरिक अंग स्वतन्त्रता पूर्वक बिना हमारी सूचना के अपना २ कर्म्म कर रहे हैं। यदि कोई अंग अपना कर्म्म करता हुआ प्रतीत हो तो समझ लो कि वह स्वस्थ नहीं है। गले से भोजन उतर कर यदि पेट तक आता हुआ प्रतीत होता है तो तुम नीरोग नहीं हो। यदि आमाशय में पाक होते समय भोजन नीचे ऊपर होता जान पड़े तो तुम स्वस्थ नहीं हो। गुड़गुड़ाहट, अजीर्ण, अपाचन, आदि सब आमाशय की दुर्बलता सूचक हैं। इसी प्रकार भोजन अन्त्रियों में फिरता हुआ ज्ञात हो तो भी समझ लो कि कोई बिगाड़ अवश्य है। हमने मूत्र रोगी मनुष्यों को यह कहते सुना है कि मूत्र करते समय मूत्र मूत्राशय से आता हुआ प्रतीत होता है। यदि हृदय अपना प्राकृतिक कर्म करता हुआ जान पड़े तो तुम बीमार हो, और इसी को हृदय का भड़कना कहते हैं॥

अब जब आपने जान लिया कि आमाशय और फुप्फुस जो जीवन देते हैं यही सारे रोगों का मूल हैं, और इन के रोग परीक्षा की सुगम विधि भी आप पर प्रगट हो चुकी, तो यही उचित जान पड़ता है, कि आमाशय और फेफड़े को पुष्ट तथा तन्दरुस्त रखने के लिए दो चार मोटे २ साधारण नियमों का थोड़ा वर्णन किया जाय॥

क्षुधा क्या है ?

यूनानी हकीमों का कथन है, कि जब आमाशय भोजन का पचा चुके और खाली हो जावे तो तिल्ली (प्लीहा) से सौदा आमाशय पर गिरता है, और सौदा की तुरशी (खटाई) और कसैलापन जो कुछ आमाशय में प्रतीत होता है इसीका नाम क्षुधा है। डाक्टर लोग इसके विरुद्ध हैं, यह कहते हैं कि spleen तिल्ली (प्लीहा) और आमाशय के मध्य में जबकि कोई मार्ग ही नहीं है, तो सहज से सौदा का आमाशय पर गिरना कैसे सम्भव है। उनका कथन है कि जब अंगों को आहार की इच्छा होती है तो यह इच्छा क्रमागत आमाशय तक पहुंचती है, मानो सारे अंग आमाशय द्वारा आहार मांगते हैं। हमारी समझ में तो यह आता है, कि प्रकृति ने जिस को जिस काम के लिए नियत किया है, वह बिना रोक उसे करता रहता है। ईश्वर ने नेत्र देखने के लिए बनाये हैं, तुम इन्हें बन्द करलो, परन्तु यह स्वाभाविक देखना चाहेंगे। इसी प्रकार आमाशय आहार पचाने के लिए बना है, यह अपना कार्य करता रहता है, जब उस के पास कार्य नहीं रहता खाली हो जाता है, तो और आहार मांगता है॥

आमाशय पुष्ट तथा नियम पूर्वक किस प्रकार रहता है॥

अंगरेज़ी डाक्टरी समाचारपत्रों में पिछले दिनों एक इटली निवासी कारनाराजामी मनुष्य का वर्णन था जिस को एक रोग में ग्रस्त होने के कारण डाक्टरों ने तीस वर्ष की अवस्था में ही जीवन से निराश कर दिया था परन्तु केवल आहार को नियमपूर्वक करने तथा पथ्य पूर्वक रहने से ही वह सौ साल से अधिक

तक जीवित रहा। आमाशय को पुष्ट रखने का सर्वोत्तम नियम यह है, कि आमाशय से उस से अधिक काम न लिया जाय, जितना कि वह कर सकता है। जो चक्की मन भर पीस सकती है उस से दो मन पीसना उसे निर्बल कर देगा। अतः भोजन को नियमानुकूल और परिमित रक्खो। भूक से किञ्चित कम खाओ, परन्तु इतना कम नहीं कि शरीर को पूरा आहार न मिल सके॥

साधारणतः जो लोग स्वस्थ देख आते हैं, उन में से किसी को कोष्ठबद्धता की व्याधि है, किसी के मुख में विरसता है, किसी को कभी सिर पीड़ा आ सताती है, किसी का शरीर भारी रहता है, किसी का डकार बहुत आते हैं, किसी की पाचन शक्ति खराब है, किसी को शौच बार २ आता है इत्यादि यह सारे रोग क्यों हैं? इस लिये कि भोजन सम्बन्धी नियमों का ध्यान नहीं रक्खा जाता। अच्छे २ विद्वान भी जब कोई स्वादिष्ट भोजन सामने आता है तो उचित से अधिक खा जाते हैं। यह क्यों? इस लिये कि हम इस नियम को भूल गए हैं कि—

"हम खाते इस लिये हैं कि वह हमारे जीवन के लिये आवश्यक है"

और इसके विपरीत हमारा यह नियम हो गया है, कि जीवन इस लिये है, कि हम खूब खायें और आनन्द भोगें। इस में कुछ सन्देह नहीं कि भोजन स्वादिष्ट होना चाहिये परन्तु खाना इस लिये चाहिये कि इस से जीवन बना रहता है, जो यह समझ कर खाना खायेंगे वह केवल इतना खायेंगे, जो जीवन के लिए आवश्यक है, स्वाद स्वयमेव आजाता है। इस के विपरीत दूसरे मनुष्य स्वाद के लोभ से स्वादिष्ट भोजन आवश्यकता से अधिक खा जायेंगे, आमाशय चाहे पचा सके या न पचा सके, उस का प्रभाव अच्छा हो वा बुरा। मथुरा के चौबे भाइयों में जब स्वादिष्ट भोजन मिलते हैं, इतना खा जाते हैं कि उन्हें

अपनी जगह से उठना तक दूभर हो जाता है। क्यालिए के पीछे पड़ कर अपनी बरबादी का आप बीज बोते हैं, मैं यह बात और प्रकार से आप को समझाता हूं। मैथुन एक स्वभाविक कर्म है, परन्तु प्रायः लोग सम्भोग आनन्द के लिये करते हैं, और थोड़े हैं जो केवल सन्तान की खातिर करते हैं। आनन्द तो दोनों को ही आता है, अन्तर केवल यह है, कि जो केवल आनन्द की खातिर करते हैं वह नहीं सोचते कि अमुक समय पर अथवा अमुक विधि से करने से सन्तति अच्छी होगी, अतः उनकी सन्तान निकम्मी तथा रोगी होती हैं, परन्तु जो केवल सम्भोग सन्तानोत्पत्ति के लिये करते हैं वह आनन्द तो प्राप्त कर ही लेते हैं, इसके अतिरिक्त उन की सन्तान हृष्ट पुष्ट बलवान्, तथा नामवर होती है॥

बहुधा रोगी इस प्रकार के होते हैं, कि जिन को कहा जाय कि अमुक वस्तु इस रोग में नहीं खानी चाहिये, तो वह पीले मुंह से कह दिया करते हैं, कि इस से तो बचना कठिन है, इसके बिना तो भोजन का आनन्द ही नहीं है, औषधि चाहे कोई और दूनी चाहे यही तिगुणी तिगुणी कर दें, परन्तु इस चीज का न छुड़ावें। ऐसा वह क्यों कहते हैं? इस लिये कि वह उस वस्तु को केवल आनन्द की खातिर खाते थे, इस वास्ते नहीं कि उन के लिये वह गुण दायक थी॥

आमाशय का बल स्थिर रखने के लिये दूसरा बड़ा भारी उपाय यह है, कि भोजन उस समय किया जावे जब कि पहला भोजन पच चुका हो अर्थात् दो भोजनों का अन्तर न्यून से न्यून ४ घण्टे का होना चाहिये। यह नहीं कि जब मिला मुंह में डाल लिया। यह अभ्यास अच्छा नहीं है॥

तीसरा नियम आमाशय के बलवान् रखने का यह है, कि खाना ऐसे रूपी खाली न रक्खा जाय, अर्थात् जब सच्ची क्षुधा लगे

तभी कुछ खा लेना चाहिये। क्षुधा को मारना अच्छा नहीं, मैंने यात्रा में एक बार एक मनुष्य को देखा कि वह वृक्षों के पत्ते खा रहा था। मैंने पूछा तो कहने लगा कि मुझे भूक खूब लग रही है, और आमाशय को इस समय भोजन की प्रबल इच्छा है, यदि इस समय कुछ न खाऊं तो वह लहू खाने लग जायेगा। मैं अपना लहू क्यों उस का दूं? वह अब इन पत्रों का खाएगा। धन्य हैं वह जन जो अपने आमाशय की इतनी रक्षा करते हैं॥

विलायत में बड़े अनुसन्धान के पश्चात् यह मालूम हुआ है, कि जितने मनुष्य व्यापार में कृतकार्य्य हुए हैं, वह प्राय सब के सब सादा आहार खाया करते थे॥

सादा आहार उचित समय के पश्चात् स्वास्थ्य रक्षा के लिए खाना, और क्षुधा के समय आमाशय को आहार देना, आमाशय के बल को हीन नहीं होने देता, स्थिर रखता है॥

एक बात और स्मरण रखने योग्य है कि दान्तों का कार्य्य आमाशय पर नहीं छोड़ देना चाहिये। पजाबी कहावत है कि "जिसका काम उसी का साजे" परमात्मा ने अगले दान्त काटने के लिए बनाए हैं, जबाड़े उन्हें छोटा २ करने के लिये और दाढ़ें पीसने के लिये, जिससे स्पष्ट विदित होता है कि जब तक ग्रास को अच्छी तरह पीस न लिया जाय निगलना न चाहिये। बहुधा मनुष्यों को इतनी जल्दी खाने का स्वभाव है, कि दान्तों से उन्हें काम लेना बहुत कम पड़ता है, ऐसे मनुष्य यदि उदर रोगों में ग्रस्त रहें तो क्या आश्चर्य्य है?

आमाशय का बल स्थिर रखने के लिये जिन नियमों का वर्णन किया गया है, वह सब के सब ऐसे हैं जिनका पालन धनी निर्धन सुगमता पूर्वक कर सकते हैं और दीर्घायु का हेतु हैं॥

आमाशय का बल स्थिर रखने के लिए एक और सहज उपाय है, परन्तु शोक इसका मैं सहज नहीं कह सकता। मेरा अभिप्राय मादक द्रव्यों से घृणा करना है। यद्यपि यह एक साधारण बात है, परन्तु आजकल की प्रथा से स्पष्ट तया प्रतीत हो रहा है, कि यह सहज नहीं है। बहुत थोड़े मनुष्य हैं जो प्रत्येक प्रकार की मादक वस्तु से परहेज़ करते हैं। मादक वस्तुओं में से सबसे बढ़कर हानिकारक मदिरा है, और इसी का आज कल प्रचार है, बाबू, रईस, अथवा अन्य उच्च पदाधिकारी गण सब की मेज का शृङ्गार बरांडी और रम्म की बोतलें बन रही हैं। जो लोग भोजन के साथ मदिरा का सेवन करते हैं उनकी क्षुधा दिन प्रतिदिन घटती चली जाती है, और यह इसका ज्ञान भी नहीं और साथ ही यह भी कहते हैं कि जब तक यह अपने भोजन के साथ मदिरा का सेवन न करें उनको भोजन की कुछ इच्छा ही नहीं होती। बात यह है, कि उनका आमाशय निर्बल होता चला जाता है। मित्रगण! जब आमाशय निर्बल हो रहा है, भोजन अच्छी तरह पचेगा नहीं और जब खाई हुई वस्तु पचेगी नहीं तो यह मनुष्य शरीर जो भोजन पर ही निर्भर है, क्योंकर स्थिर रह सकता है? जठराग्नि का मदिरा इतना भड़काती है कि आमाशय के अवयव निकम्मे हो जाते हैं। रेल के इंजन में यदि अधिक अग्नि प्रज्वलित की जाय और उचित सीमा से अधिक भड़काई जाय, जितने कि यह योग्य है, तो यह प्रगट है कि बहुत जल्दी उसके पुरज़े निकम्मे हो जायगे। माना कि आपने थोड़ी देर के लिये शारीरिक इंजन को तेज कर लिया, परन्तु यह तेज़ी इस इंजन के विनाश का कारण होगी। ईश्वर ने दैनिक भोजन रोग के लिये जो इस शरीर के भीतर भर रक्खे हैं, यह शीघ्र समाप्त हो जायेंगे। और जिस प्रकार इंजन के पुरज़े बिना तेल दिये जल्दी घिसकर निकम्मे हो जाते हैं हो जायेंगे। लोग कहेंगे कि मदिरा का थोड़ा सेवन करना गुणदायक भी तो है, यथा ज़ुकाम, नज़ला का

हितकर है । निस्सन्देह यह ठीक है परन्तु यह याद रक्खो, कि मदिरा का यह स्वभाव भी है कि दिन प्रतिदिन बढ़ती जावे । मदिरा पान से एक प्रकार का आनन्द प्राप्त होता है, परन्तु यह आनन्द दिन प्रतिदिन घटता चला जाता है, क्योंकि यह स्वभाव के साथ मिलता जाता है, इसलिये पूरा आनन्द और शक्ति को स्थिर रखने के लिये यह ज़रूरी होता है, कि दिन प्रतिदिन इसकी मात्रा बढ़ाई जावे । सारांश यह कि कहां तक बयान किया जाय हृदय, मस्तिष्क, आमाशय, यकृत, और वृक्कद्वय सब को निकम्मा कर देने वाली एक मदिरा है । अतः यदि तुम चाहते हो कि तुम्हारे आमाशय की शक्ति बनी रहे तो मदिरा और अन्य मादक वस्तुओं से बचे रहो ॥

फुफ्फुस को पुष्ट तथा स्वस्थ रखने के नियम ॥

जो जिस अंग का काम है उसको वह भली प्रकार निबाहता रहे तो वह स्वस्थ है । फेफड़े का काम सारे शरीर में वायु का पहुंचाना तथा रक्त को शुद्ध करना है, यदि यह इस काम को अच्छी तरह नहीं करता तो जहां आप निर्बल होता है, वहां सारे शरीर का निर्बल और रोगी बना देता है ॥

दीर्घ श्वास ॥

इसके लिये परमावश्यक है, अभ्यास डालना चाहिये कि सदैव गहरा श्वास लेवें । गहरे श्वास लेने में वायु का बहुत सचार होगा, अत रक्त भी अधिक शुद्ध होगा । खुली वायु में खड़े होकर अथवा बैठकर लम्बे २ श्वास लें, कुछ देर वायु को अन्दर रहने दें फिर

बाहिर निकाल कर उसा रोकलें, इसी प्रकार पुनः बार बार करें अत्युत्तम विधि है ॥

११ मार्च ११ ? के रीव्यू आफ रीव्यूज़ में एक लेख छपा था, जिसका अनुवाद नीचे लिखा जाता है। "स्वास्थ्य तथा दीर्घायुष्य के लिये एक और हितकर बात व्यायाम अथवा अभ्यास है, जिस की ओर मैं अपने पाठकों की दृष्टि आकर्षित करता हूं, जोकि इसस अवगत नहा, और वह नियमानुकूल सोच समझ कर गहरे श्वास लेने अथवा नाक के रास्ते उदर के अन्दर वायु पहुंचाने का अभ्यास है। वास्तव में यह बहुत ही पुष्टिकारक व्यायाम है। इससे रुधिर में पूर्णतया आक्सीजन भर जाकर सारे शरीर में जीवनप्रद रुधिर फिर जाता है, जोकि साधारण श्वास लेने से कदापि नहीं हो सकता। इस साधन से बुद्धि पर भी बहुत बड़ा प्रभाव पड़ता है। आज कल की बेचैन जिन्दगी के कारण वासनायें व उत्तेजनायें बढ़ रही हैं और अर्द्ध छाती के भीतर अपूर्ण श्वास लेने के अभ्यास बढ़ रहे हैं। जिनसे मनुष्य शरीर दिन प्रतिदिन निर्बल हो रहा है। गहरा श्वास उत्तेजनाओं को वशी करने में विचित्र प्रभाव रखता है। यह इन उत्तेजनाओं के प्रभाव को वश में करता हुआ सारे शरीर का शान्ति मय कर देता है। अतः गहरा श्वास लेने से स्वास्थ्य और आयु पर शारीरिक तथा आत्मिक दोनों प्रकार का प्रभाव पहुंचता है। शान्तिपूर्वक विचार करने तथा ध्यान करने के लिये भी यह एक प्रकार का सहायक होता है, और जब तक तुम इस प्रकार से गहरे श्वास लेते हुए कुछ विचार करो तो हृदय को ईश्वरीकाम से भरपूर करने के लिये तय्यार रक्खो, जिसका पालन आप का कर्तव्य है। पाठक गण उस विधि के जानने के लिये उत्सुक होंगे सो सीखिये—पीठ के बल लेट जाओ और हाथों को सिर से पीछे रक्खो, या खड़े हो जाओ अथवा सीधे कुर्सी का

अच्छी तरह पीछे हटाकर बैठ जाओ, नासिका द्वारा शनैः २ श्वास अन्दर की ओर लो, जब तक कि छाती और आमाशय दोनों भली प्रकार भरपूर न हो जायं, फिर इसी प्रकार धीरे २ श्वास को बाहर निकालो,जब तक कि छाती और आमाशय दोनों खाली न हो जायं। इसको छः से १२ बार करो। दिन में दो बार अथवा आवश्यकतानुसार न्यूनाधिक करो॥

यह और इसी प्रकार के और छाती तथा फेफड़ों के व्यायाम निरोगता के लिये अत्यावश्यक हैं। क्षयी दिक सिल इत्यादि रोग इन व्यायामों के अभ्यासियों के पास नहीं फटकते। छाती मजबूत होती है, फेफड़े पुष्ट होते हैं, दिल को आनन्द प्राप्त होता है। आयु और स्मरण शक्ति बढ़ती है। बुद्धि प्रखर होती है। शरीर में चुस्ती आती है। इस के लिये निम्नलिखित विधान अच्छे हैं —

(१) सीधे खड़े हो, छाती आगे को निकली रहे, कन्धे पीछे को झुके रह, लम्बे २ श्वास भरके अन्दर खैंचो और फिर धीरे २ बाहिर निकालो॥

(२) चौकड़ी लगाकर बैठो, और श्वास खैंचो, और जब छाती वायु से भर जाए किञ्चित् मात्र भी और न समा सके तो कुछ देर तक श्वास को रोक रक्खो, बहुत तंग न हो जाओ किन्तु जितनी देर तक आसानी से रोक सको और फिर बाहर निकाल दो और पुनः तत्काल भीतर ले जाओ॥

(३) गुदा का सुकेड़ कर श्वास को इकत्र करके सारा का सारा बाहर फैंकदो। और जब तक सहज में रख सको बाहर ही रोके रक्खो, पुनः शनैः २ अन्दर करलो, और इसी प्रकार किये जाओ॥

(४) नम्बर तीन की न्याई श्वास को बाहर निकालो और पड़ा रहने दो, और फिर नं० २ की न्याई अन्दर खैंचकर वहां यथा

सम्मय रख कर फिर न ३ की न्याई बाहर निकालो । इस प्रकार तीन बार करो, और शनै २ समय बढ़ाते जाओ, और तीन के स्थान में चार वा पांच बार करना प्रारम्भ करदो । उपरोक्त तीनों व्यायामों का नाम प्राणायाम है । कहा जाता है कि इस विधि से जहां स्वास्थ्य वृद्धि होती है, वहां दिल में अशुद्ध तथा गन्दे विचार नहीं आते। और चित्त सदा ईश्वर भक्ति में निमग्न हो जाता है । प्राचीन ऋषि लोग सारी ऐसी आवश्यक तथा लम्बी बातों को जोकि स्वास्थ्य तथा दीर्घायुष्य के लिये परमोपयोगी होती थीं, धार्मिक ग्रन्थों में इस लिये रख दिया करते थ, कि लोग इन को भूल न जांय । विदित हो कि इन व्यायामा को सावधानी पूर्वक अभ्यास करना चाहिये । व्यायाम समय व्यायाम की ही ओर ध्यान रहना चाहिये, हिलना जुलना नहीं चाहिये, नहीं तो उल्टा हानि की सम्भावना है ॥

(५) खड़े होकर नं० २ की तरह श्वास को खैंचो, और फिर श्वास बन्द रखकर १५ वा २० पद तक चलें और पुनः श्वास शनै २ निकाल द । बाजे चिकित्सकों का मत है, कि सैर करते समय जब तक चलते रहें यदि इन व्यायाम का अभ्यास किया जाय तो बड़ा ही गुण करता है । उपरोक्त व्यायामों से छाती बहुत बढ़ती है और स्वास्थ्य उन्नत होता है । खुली तथा शीत वायु में इनका साधन करना उचित है, प्रात काल सबसे उत्तम है ॥

व्यायाम अथवा कसरत ॥

व्यायाम तथा कसरत एक ऐसी वस्तु है, जिससे आमाशय तथा फेफड़े दोनों निरोग और पुष्ट रहते हैं । सत्य बात तो यह है, कि कोई मनुष्य दुनियां में स्वस्थ नहीं रहसकता जो व्यायाम नहीं करता ॥

व्यायाम सर्व रोगों की औषधि है ॥

व्यायाम अर्थात् परिश्रम का नियमानुकूल करना दीर्घायुष्य का हेतु है, और यह दो भागों में विभक्त होसकता है, सैर और कसरत

यू कि सैर भी एक प्रकार का शारीरिक व्यायाम है, इस लिये इस में गिना जा सकता है ॥

पहिले संक्षिप्त रूप से सैर का वर्णन किया जाता है:—

हृदयानन्द तथा दीर्घायुष्य के लिये यह एक उपयोगी वस्तु है। सैर वह चीज़ है जो मनोरंजन का कारण होती है। भिन्न २ दृश्यों का देखना, खुली वायु का आनन्द, हरे भरे वृक्षों, बेलबूटों तथा खेतों का विचित्र दृश्य निःसन्देह जादू का प्रभाव रखता है। जहां शरीर हिलते रहने तथा खुली हवा के अन्दर जाने के कारण शरीर उत्साहित होता है, वहां हृदय को भी बड़ी प्रसन्नता प्राप्त होती है, जिससे वह पुष्ट होता है इसी से ही आरोग्यता तथा आयु बढ़ती है। सैर करने से आमाशय भी बलको प्राप्त होता है। जठराग्नि प्रज्वलित होती है। शरीर तन्दुरुस्त होता चला जाता है। अंग प्रत्यंग पुष्ट होते हैं। और मनुष्य आने वाले विविध प्रकार के रोगों से बचा रहता है। ग्रामीण लोगों की अपेक्षा नगर निवासियों को सैर की अधिक आवश्यकता रहती है, क्योंकि इन विचारों को प्रायः सारा दिन गलियों की सड़ी, मरदूद तथा बद वायु कोही सेवन करना पड़ता है बाहिर की खुली तथा ताज़ा हवा इनको भला कहां नसीब। जो सैर करने निकले भी तो नगर से बाहिर निकलते ही आध घण्टा लग गया, थकान ज़रा प्रतीत हुई, अब आगे कौन जावे, समय भी थोड़ा मिलता है, घरके बहुत सारे काम आप करने हैं चलो मुड़ चलें। नगर निवासियो! याद रक्खो! कि नगर के गली कूचों में ही फिर फिराके और ज़रा बाहिर निकलते ही मुड़ आना सैर नहीं कहला सकता, माना कि आपके अंगो को थोड़ा बहुत हिलना पड़ा, परन्तु सैर का वास्तविक उद्देश्य पूरा नहीं हुआ। नगर के गली कूचों की वायु विविध विषों, गरद व गुबार, धुआं नालियों तथा पाखानों की दुर्गन्धि से मिली होती है जिसे आप सारा दिन सेवन करते रहते हैं। दुर्बलता दिन प्रतिदिन बढ़ रही है। मुख मण्डल पर लाली के स्थान ज़र्दी आ रही है यही

कारण है, कि तुम शीघ्र थक जाते हो परन्तु शनै २ खुली वायु में जाने का स्वभाव बनाओ। तुम्हारा स्वास्थ्य बढ़ेगा, और शीघ्र थक भी न जाया करोगे। क्योंकि शुद्ध वायु रक्त को शुद्ध और पवित्र कर देती है। दिन भर के विष को निकाल देती है। और शरीर को प्रसन्नता प्रदान करती है। सैर में दो बातों का ध्यान रक्खा जाता है, एक खुली स्वास्थ्यप्रद वायु का अन्दर जाना, दूसरे शरीर का हिलना जुलना। अतः जिस प्रकार यह दो बातें पूरी हों वही सैर है। पैदल चलना सबसे अच्छा है। अश्वारी दूसरे दर्जे है, गाड़ी में सैर करना इतना अच्छा नहीं, क्योंकि यद्यपि एक उद्देश्य हवा का अन्दर जाना तो पूरा हो सकता है, परन्तु शरीर को हरकत नहीं होती। शरीर के हिलने जुलने से श्वास जरा जल्दी २ आया करते हैं, जैसे कि हम अधिक वायु ले रहे हैं और गाड़ी में बैठ कर सैर करने की अपेक्षा अधिक तर तन्दुरुस्त हो रहे हैं। बाईसिकल पर सैर करना भी घोड़े पर सैर करने के बराबर है। एक चिकित्सक ने बड़े अनुसन्धान के पीछे यह निश्चय किया है कि बाईसकल पर अधिकतर चढ़ने वालों को कोई ऐसा भोजन जिसमें नाइट्रोजन का अंश अधिक हो खाना चाहिये। जिनको नेत्र रोग हो उन्हें बाईस्कल पर सैर करना उचित नहीं, न ही हृदय रोगियों को। रोगियों का गाड़ी में सैर करना ठीक है। जब कभी गाड़ी में यात्रा करो तो अपनी बैठक को बदलते रहो, कभी सीधा बैठे रहो कभी आधा लेटे हुए, कभी एक ओर झुक कर, कभी दूसरी ओर झुक कर, जिस से थोड़ी बहुत हरकत होती रहेगी, और एक ही प्रकार बैठे रहने से गाड़ी में जो हिचकोले लगते हैं और उनसे किसी रोग के उत्पन्न होने का भय रहता है, बदलते रहने से यह भय नहीं रहता॥

रात को सैर इस वास्ते निषेध है,

कि रात का एक तो विविध प्रकार के दृश्य दृष्टि गोचर नहीं होते, जिससे मन को प्रसन्नता नहीं होती, दूसरे रोम कूप भी सर्दी के कारण भली प्रकार नहीं खुलते, साथही वायु भी वैसी उत्तम नहीं

होती जैसी कि दिन की। रात को बागों में सैर करना सर्वथा निषिद्ध है, कारण यह कि तमाम वनस्पति रात को आक्सीजन (जीवनदायक प्राण वायु) को भीतर लेते और कारबानिक एसिड गैस (विषैली वायु) को बाहिर निकालते हैं जिस प्रकार मनुष्य श्वास लेता है, उसी प्रकार वृक्ष भी लेते हैं, मनुष्य व पशु अपनी जीवन देने वाली वायु को सर्वेव भीतर लेते और विषैली वायु—कारबानिक एसिड गैस—को बाहिर निकालते रहते हैं, परन्तु वृक्षों में यह नियम और प्रकार से है, वृक्ष, लता वनस्पति आदि सब सूर्य्य के प्रकाश में विषैली वायु अर्थात् कारबानिक एसिड गैस को भीतर लेते हैं, और उसको शुद्ध करके अर्थात् उसमें से कारबन को जिससे वह वायु विषैली बन रही थी, अपने भीतर रखकर शेष शुद्ध स्वच्छ और जीवन देने वाली वायु का बाहर निकाल देते हैं, यदि वृक्ष संसार पर न रहें तो संसार की शीघ्र समाप्ति होजाय, क्योंकि तमाम वायु विष से भर जावे, यह परमात्मा की दयालुता है कि उसने वृक्ष भी साथ २ उत्पन्न कर दिये, जो जीवन धारियों की गन्दी की हुई वायु को साफ कर देते हैं, परन्तु यही वृक्ष रात को कारबानिक एसिड गैस को बाहिर करते हैं, इसी वास्ते तो

रात को वृक्षों के नीचे सोना निषेध है ॥

"पेट भर कर खाना खाकर सैर करना भी निषेध है, किसी डाक्टर का कथन है "जो भोजन खाकर दौड़ता है, वह मृत्यु के पीछे दौड़ता है" सैर करना इतना तो हानिकारक नहीं, परन्तु पाचनशक्ति को अवश्य बिगाड़ता है, कारण यह कि पेट भर कर खाना खाने से शरीर की शक्ति उसको पाचन करने में लगी होती है, यदि उस समय चलोगे तो शक्ति के इधर उधर हो जाने के कारण खाना भली प्रकार न पचेगा, और अपाचन का कारण होगा। थोड़ा सा स्वादिष्ट भोजन खाकर सैर करना उत्तम है, स्मरण रहे कि भोजन के पश्चात् शनै २ फिरना हानिकारक नहीं प्रत्युत गुणकारी है, एक डाक्टर का कथन है :—

After dinner sleep a while,
After supper walk a mile

अर्थात् दिन के खाने पश्चात् थोड़ा समय सो जाओ और रात्री का भोजन करने के पश्चात् १ मील सैर करो" परन्तु भोजन करके सोना भी अच्छा नहीं और पेट भर कर भोजन के पश्चात् सैर भी उत्तम नहीं, इस कारण डाक्टर साहिब का यह अभिप्राय प्रतीत होता है कि दिन का भोजन करने के पश्चात् थोड़ा समय विश्राम करो और रात्री का भोजन करने के पश्चात् शनै शनै टहलो, इस स्थान पर इतना वर्णन कर देना आवश्यक प्रतीत होता है कि भोजन के पश्चात लेटो तो प्रथम दाईं करवट फिर बाईं करवट लेटो ॥

सैर में अकस्मात सर्दी से बचना चाहिये ।

आप जानते हैं कि सैर करने से पसीना आता है, यह पसीना गर्मी के दिनों में तो अधिक होता है परन्तु सर्दी के दिनों में इतना थोड़ा होता है कि प्रतीत नहीं होता, परन्तु निकलता अवश्य है, यह पसीना अचानक सर्दी लगजाने से यदि रुक जावे तो कई रोग यथा दर्द, सन्निपात, सर्दियों में नमोनियां बहुमूत्रआदि रोग पैदा हो जाते हैं, और स्वास्थ्य को बहुत हानि पहुंचती है, इस वास्ते सावधानी रखनी चाहिये कि अचानक सर्दी सैर करते २ न लग जावे अधिकता हर हालत में हानि करता है और अत्याधिक सैर करना भी स्वास्थ्य को हानि कारक है, जिस प्रकार खाने और पीने औषध आदि के वास्ते एक हद (सीमा) नियत करना कठिन है,

इसी प्रकार सैर के लिये भी सीमा नीयत करना कठिन बात है। जिस प्रकार खाने के लिये यह सीमा नियत हो सकती है, कि जब तृप्त हो जाओ तो दो चार ग्रास की भूख रख कर बस कर देना चाहिये, इसी प्रकार सैर के लिये भी केवल यह सीमा हो सकती है, कि जब चित्त सैर से भर जावे अर्थात् आप का हृदय प्रसन्न प्रतीत हो और तुम्हें कुछ थकान आन पड़े तो बस कर दो। परन्तु हमने बहुधा देखा है कि आज मनुष्यों को थोड़ी देर चलने से ही थकान होने लग जाती है, और इस से आगे उस से भी अधिक दूरी पर वह चले जाय तो उन को तकलीफ नहीं होती। ऐसे मनुष्य मानो शीघ्र थक जाने के अभ्यासी होते हैं, उन को इस बात का ध्यान रखना चाहिये, कि जब चित्त उकताने लगे हृदय व्याकुल होने लगे,जम्हाइयां आदि आने लग जायें उस समय सैर बन्द कर देना उचित है। सैर करते २ अचानक कभी ऐसा होता है, कि मुख का स्वाद बदल गया, मुख शुष्क होने लगा, और चित्त घबराने लगा और यदि थोड़ी देर और सैर जारी रक्खा तो वमन होने लग जाती है। उस समय शीघ्र ही यह यत्न करना चाहिये कि चित्त को प्रसन्नता प्राप्त हो किसी स्वच्छ स्थान पर बैठ जाओ, जिस प्रकार तुम्हारा चित्त प्रसन्न हुआ करता है, उसी प्रकार से प्रसन्न करने का यत्न करो, क्योंकि यदि उस समय तुमने अपने चित्त को ठीक न कर लिया तो अवश्य कोई न कोई रोग लग जायगा। मुझे याद है, कि एक बार मैं सैर करने के लिये नगर से बाहर निकला ही था कि मेरा चित्त बिगड़ गया उसी क्षण घर लौट आया, परन्तु आते २ भी वायु अपना प्रभाव कर गई। उस समय तबीयत इतनी खराब थी कि कुछ कहा नहीं जा सकता। यदि झट पट तबीयत ठीक न हो जाती तो ठीक न होता, जब तुम सैर को जाओ तो किसी मित्र को साथ लेते जाओ, नहीं तो चित्त प्रसन्न नहीं रहेगा। धन्य हैं वह मनुष्य जो अपनी स्त्रियों को सैर के लिये साथ ले जाते हैं। मेरा मतलब अंगरेजों से है। हमारे देश में भी यदि

यह प्रथा हो जाय तो कोई हानि प्रतीत नहीं होती, निःसन्देह स्त्री का अकेले घर से बाहर अपनी इच्छानुसार फिरते रहना बुरा है और ऐसी स्त्रियों के आचार पर सन्देह भी हो सकता है, परन्तु जो अपने पति के साथ बाहर जावें, और जब जावें, पति अथवा भाई को साथ लेकर ही जावें, तो उनपर किसी प्रकार का सन्देह करना कौन सा न्याय है। यदि यह रीति भारतवर्ष में प्रचलित हो जाय तो नित्य प्रति स्त्रियों को जो रोग होते रहते हैं वह बहुत घट जावें। जो गली कूचों की सड़ी और गंदी वायु खाते २ ही सारी आयु व्यतीत कर देती हैं वह कैसे निरोग रह सकती हैं और दीर्घायु प्राप्त कर सकती हैं। ग्रामीन स्त्रियें जिनको सहज ही सैर का अच्छा अवसर मिल जाता है, ऐसी सुन्दर तथा बलवान होती हैं, कि शहर की दस बीस स्त्रियों को एक ही मार भगावें। इसके अतिरिक्त ग्रामीण स्त्रियों को प्रसूत समय इतना कष्ट नहीं होता जितना कि शहर की स्त्रियों को बहुधा हुआ करता है। नगरों में प्रसूत से बहुत सी स्त्रियें मर जाती हैं, गांवों में ऐसा बहुत ही कम होता है। नगर निवासी स्त्रियों के मुख पीले, और ग्रामीण स्त्रियों के सेब की न्याईं लाल होते हैं। नगर की स्त्रियें एक कोस भर पैदल बहुत कम चल सकती हैं, और ग्रामीण दश बारह कोस चले जाना कोई बात ही नहीं समझतीं। शहरों की स्त्रियें छोटी और ग्रामीण दीर्घागात्रों वाली होती हैं। शहरों की स्त्रियों में यदि एक को प्रसूत सम्बन्धी रोग है, तो दूसरी काम रोग ग्रस्त है परन्तु ग्रामीण स्त्रियों में यह रोग बहुत ही कम पाए जाते हैं शहरों की स्त्रियों के प्रायः गर्भपात होते रहते हैं, परन्तु ग्रामीण स्त्रियों में कदाचित ही किसी ने ऐसी दुर्घटना सुनी होगी। इन सब का कारण यह है, कि नगर निवासी स्त्रियों को शुद्ध तथा खुली वायु कभी प्राप्त नहीं होती न तो यह शारीरक व्यायाम करती हैं और न ही किसी प्रकार का यह सैर कर सकती हैं। चूल्हा, छत, और स्यापा, सारा दिन के बैठने के स्थान हैं॥

गरमियों में सैर सूर्य्योदय तथा अस्त के समय अच्छी है, परन्तु सर्दियों में यदि दोपहर का अवसर मिल सके तो उत्तम है।

सैर करने के अनन्तर यदि थोड़ा सा दूध अथवा मिठाई या ऐसी ही कोई और स्वादिष्ट वस्तु खाओ तो बहुत अच्छा है। सैर से आकर तत्काल स्नान करना अच्छा नहीं है, इस से भी वही हानि होती है, जोकि सैर में अचानक सरदी लग जाने से। और जिसका वर्णन पीछे हो चुका है॥

बहुत शीघ्र चलना क्रोध का चिन्ह है, और बहुत मन्द चलना रोग का, अतः साधारण पग उठाओ॥

(जब तुम सैर को आओ तो पुस्तक आदि कुछ पढ़ने को न ले जाओ, क्योंकि जहाँ मार्ग चलते पढ़ना नेत्रों के लिये हानिकारक है, वहाँ सैर का यथोचित उद्देश्य भी सिद्ध नहीं होता। तुम विचार करते होगे कि तुम्हारा समय व्यर्थ गया, परन्तु याद रक्खो कि वह व्यर्थ नहीं हुआ, किन्तु तुम सैर करते २ आगे पढ़ने के लिये तय्यार हो रहे हो, और तुम्हारा मस्तिष्क हृष्ट पुष्ट हो रहा है) एक कारीगर को यदि कुन्द हथियार दिए जाए तो वह सारे दिन में भी इतना काम नहीं कर सकता, जितना कि एक तीक्ष्ण हथियारों वाला कारीगर दो चार घण्टे में कर सकता है। इसी प्रकार यदि आपकी दृष्टि आपकी स्मरणशक्ति और आपका स्वास्थ्य खराब है तो आप का सारे दिन का पढ़ना आपको कुछ गुण नहीं करेगा। अपने हथियारों को तेज रक्खो और फिर काम में लगो। सैर तुम्हारे स्वास्थ्य, तुम्हारा दृष्टि तथा स्मरणशक्ति के तेज करने में सहायक होगा। अत: इसको समय नष्ट न जानो, और सैर के समय सैर ही करो। मन एक बड़ी बलवान शक्ति है, यदि सैर के समय तुम्हारा ध्यान सैर में नहीं है तो सैर तुम्हें वैसा स्वस्थ नहीं बना सकती। अतः जब तुम सैर को जाओ तो पुस्तक आदि कुछ पढ़ने के लिये साथ न ले जाओ।

सैर के विषय में यह भी कह देना उचित प्रतीत होता है कि जब खुली वायु में सैर किया जावे, तो उद्योग यह होना चाहिये, कि अधिकतर श्वास नाक के द्वारा ही लिया जावे, क्योंकि इससे भाय बहुत से रोगों को लाभ होता है, जैसा कि उरःक्षत और क्षय के रोगियों को तो विशेष कर यही शिक्षा है, कि जब वह सैर करें वह मुखको बन्द रक्खें, और नाक द्वारा श्वास लें। हम फिर कहते हैं, कि

व्यायाम

ऐसा सर्व हितकर नियम है कि सारे डाक्टर, संसार भरके मल्ल रात दिन इसके गुण गाते रहते हैं। डाक्टर वैद्य तथा हकीम सारे के सारे इस पर सहमत हैं, कि व्यायाम स्वास्थ्य को स्थिर रखने, और आयु को बढ़ाने के लिये सबसे आवश्यक वस्तु है। जो मनुष्य व्यायाम नहीं करता वह कभी भी रोगों से सुरक्षित नहीं रह सकता। थोड़े दिन हुए मैंने एक अखबार में पढ़ा था कि एक पुरुष अमेरीका में हुआ है जिसकी सम्मति है कि व्यायाम कदापि नहीं करना चाहिये, जहाँ तक हो सके हिलना जुलना भी उचित नहीं हां दिमागी काम कुछ करते रहना चाहिये। इससे आयु बढ़ती है, परन्तु इस अनोखी बात को कौन मान सकता है, जबकि कीकरसिंह और सेंडो जैसे मल्ल इस बात का प्रमाण दे रहे हैं, कि व्यायाम से बढ़कर पुष्ट और स्वस्थ्य बनाने वाला और कोई उत्तम योग नहीं, वैद्यक के सबसे माननीय ग्रन्थ सुश्रुत में लिखा है—

"व्यायामो नोपसर्पन्तिसिंह क्षुद्र मृगादय"

अर्थात् व्यायाम करने वाले मनुष्य के पास रोग नहीं फटकते, क्योंकि वह उससे इस प्रकार डरते हैं जिस प्रकार सिंह से मृग। एक समय एक पंडित की स्त्री कुंए पर पानी भर रही थी कि एक वैद्य महाशय आगए और उस स्त्री से पानी मांगा, परन्तु स्त्री ने कुछ

परवाह न की इस पर वैद्यजी क्रोध में आ गये और कहने लगे इस का बदला उस समय लूंगा जब तेरा पति बीमार होगा। स्त्री विचारी को बड़ी चिन्ता लग गई, और सारा वृत्तान्त अपने पति से आ सुनाया। पंडित था बड़ा बुद्धिमान उसने उसी समय एक श्लोक (जो सुनहरी अक्षरों में लिखकर सदा पास रखना चाहिये) लिख दिया और कहा कि वैद्यजी को दे आओ, ज्योंही वैद्यजी ने उस श्लोक को पढ़ा आकर पंडित जी के पाओं पर गिर पड़ा। उस श्लोक का तात्पर्य यह है—

"वैद्य जी (जो लोग अपने वीर्य्य को व्यर्थ नहीं गवाते और जो सदा व्यायाम करते रहते हैं, उन का रोग और आप जैसे वैद्य नहीं डरा सकते")

अत पाठकगण! इस बात को भली प्रकार हृदयस्थ करें कि जो लोग व्यायाम नहीं करते वह कभी व्याधियों से बचे नहीं रह सकते। दीर्घायुष्य का सब से जरूरी परन्तु सब से सहज भेद यह है, कि हम नित्यप्रति व्यायाम किया करें, परन्तु हां—

किस प्रकार व्यायाम सर्व रोगों का इलाज है

डाक्टर कोहनी साहिब जरमनी के एक प्रसिद्ध डाक्टर हैं उन्होंने एक नवीन पुस्तक चिकित्सा विषय पर लिखी है, जो बीसियों बार छप चुकी है, सब डाक्टरों ने उस को स्वीकार किया है।

डाक्टर साहिब का कथन है, कि संसार में केवल एक रोग है अत इस की चिकित्सा भी एक ही प्रकार की होनी चाहिये।

डाक्टर जी कहते हैं कि जितने रोग हैं वह सब एक ही रोग के विविध नाम हैं, जोकि रूपों और विविध रूपों में प्रगट होते हैं अतः उन रूपों के कारण ही उन के भिन्न२ नाम नियत किये गए हैं वास्तव में वह एक है, उस का कारण एक है, और उस की चिकित्सा भी एक है, जैसा कि वह लिखते हैं।

"अब हमको विचारना चाहिये कि शरीर में किस प्रकार के कर्म

से गद् यह उत्पन्न होती है जो भोजन रुचि के विरुद्ध शरीर में पहुंचा उस को प्रकृति निकट आन बाहर निकालने का यत्न करती है, चाहे पुरीष के द्वारा, चाहे वमन द्वारा, अथवा किसी अन्य प्रकार से। सारांश यह कि यदि यह अरुचि से खाया हुआ भोजन बल पूर्वक नहीं रोका जाता तो नियत समय से पहले जरूर निकल जाता है, और साथ ही दूसरे आहार को भी हजम होने से पहले ही ले जाता है। नहीं तो इस प्रकार प्रकृति विरुद्ध और अपूर्णतया बने हुए भोजन के अंश अन्तड़ियों में पहुंचते हैं, और इस दशा में पाचन पूरी तरह नहीं हो सकता, ऐसे अंश प्राय स्वभाविक ही स्वमेव निकल जाते हैं, और यदि कोई अंश रुधिर के साथ मिल भी जाय तो तत्काल जुदा हो जाता है।

"यहां तक तो कोई हानि नहीं होती, परन्तु मन्द भाग्य से प्राकृतिक नियमों का विरोध सर्वदा होता रहता है और पुनः २ भिन्न नित्य प्रति किया जाता है। शरीर अपना काम्य करने में असमर्थ हो जाता है। दूषित पदार्थ पहले २ आमाशय के रस्तों के निकट इकट्ठे होते हैं दिनों दिन इस दूषित पदार्थ की मात्रा बढ़ती जाती है। अब यदि यह पदार्थ बाहर न निकला तो नीचे ऊपर फैलता है, और शनैः २ शरीर के सब अङ्गों में प्रवेश करने लगता है, बड़ी नाली से यह सिर और अन्य अङ्गों की ओर जाता है, यहां तक कि शरीर की सीमा तक ही आकर रुकता है फिर शरीर इस को सतह पर लाने का यत्न करता है, परन्तु उसे कुछ काल तक कृत कार्य्यता नहीं होती, जब यह दशा हो जाती है, तो शरीर से पसीना इत्यादिक निकलना आरम्भ हो जाता है, और यह पहले शरीर की सीमा पर प्रगट होता है यथा गर्मी से पसीना निकलना और इस से शरीर को सुख मिलता है। यद्यपि इस के विषय में लोगों का भिन्न २ मत है। पसीना निकलना भी मानों रोग विशेष का चिन्ह है, परन्तु इसे कृत्रिम उपायों से रोकने से भी शरीर में गड़बड़ी

और अधिक हो जाती है, उभारने वाले कारण (Exciting cause) यथा सरदी का लगना, कोई कठिन क्रिया वा वाह्यक चोट अथवा किसी प्रकार के और कारण इस मल को शरीर की सीमा से फिर उसी रस्ते वापस ले जाते हैं, जिस से वह आया था। जोड़ों पर पहुंच कर वह मल प्रायः रुक जाता है, और इस तरह शरीर में शोथ पैदा हो जाती है, और यह जोड़ों के निकट ही हुआ करती है, जैसा कि हम गठिया की दशा में देखते हैं। वह सारे अङ्ग जिन में दूषित मल रुक जाता है अपने स्वाभाविक कार्य्य को भली प्रकार निवाह नहीं सकते, रुधिर का चलना बन्द हो जाता है, जिस का परिणाम यह होता है, कि शरीर का पोषण ठीक नहीं हो सकता। जिन अंगों पर अधिक दबाव पड़ता है, वह सरद (ठण्डे) हो जाते हैं, और फिर उन को गरम करना एक कठिन काम हो जाता है, और यह सरदी पहले हाथ पाओं पर और फिर सारे शरीर पर फैल जाती है, परन्तु इस के साथ २ दूषित मल शरीर की वाह्यक बनावट में भी परिवर्तन पैदा कर देता है, और यह एक ऐसी साधारण बात है, कि बहुत से मनुष्य इस परिवर्तन का अनुभव नहीं कर सकते, परन्तु इन की वाहरी तबदीलियों से पता लग सकता है कि शरीर में मल (मवाद) जमा है॥

"इस उपरोक्त विषय ही से ग्रंथ कर्ता ने मुख आकृति को देख कर ही सारे रोगों के ज्ञान लेने की योग्यता प्राप्त करली है क्योंकि मुखमण्डल तथा ग्रीवा में रोगों के होने से छोटे २ परिवर्तन (यद्यपि उनको पहिचानने में बड़े सोच विचार की आवश्यकता पड़ती है) प्रतीत हो सकते हैं॥

"यहां स्वास्थ्य की परीक्षा पर आपका ध्यान आकर्षण किया जाता है, जब इस पूर्वोक्त परीक्षा से यह सिद्ध होजाय कि स्वास्थ्य अपनी ठीक दशा पर है, तो जान लेना चाहिए, कि भोजन के जाने वाली नाली तथा कुल शरीर में कोई गन्दा पदार्थ नहीं है। क्यों

कि सारे शरीर में सचार होने से पूर्व भोजन नाली में ही यह गंदा माद्दा प्रवेश करता है। यदि उस पूर्वोक्त परीक्षा से यह पता लगे कि स्वास्थ्य ठीक नहीं तो पहला काम यह होना चाहिए कि हम पता लगायें कि शरीर में कितना दूषित माद्दा एकत्र हुआ है॥

"बहुधा शरीर पर इतने बकु ? शाय हो जाते हैं, जो प्रत्येक मनुष्य को नजर आ सकते हैं, जैसे फोड़े, फुसियां, यदि हम आन्तरिक शरीर को शुद्ध और साफ कर सकें, तो यह फोड़े फुसियां स्वयंमेव नष्ट हो जाते हैं, यदि कोई कृत्रिम उपाय शस्त्र इत्यादिक बरता जाय तो इससे शरीर को हानि पहुंचती है क्योंकि जो माद्दा (पदार्थ) अन्दर इकट्ठा होगया था, वह शरीर के सब अङ्गों में फैलता है और जो शरीर मुवाद से भरपूर है यह निश्चय रूप्य है, और जितना अधिक बीमार है उतना ही अधिक मुवाद उस में मौजूद है गन्दा मवाद आवश्यक है कि और मुवाद पैदा करे। और यह बाधक कारणों पर निर्भर है कि यह कब बढ़ता है ऋतु परिवर्तन से या भोजन से अथवा किसी और कारण से मुवाद इकट्ठा होने लगता है। यदि शरीर में अथवा उसके किसी भग म दूषित माद्दा अधिक हो तो वह सार शरीर में या उसके किसी बहुत बड़े भाग में फैल जाता है। यह ऊष्मा पैदा करता है, जो सारे शरीर पर फैल जाती है, यह वही हरारत होती है जिसे साधारणतया ज्वर कहा जाता है मुवाद के इकट्ठा होते समय शरीर बाधक माद्दा को बाहर निकालने का यत्न करने में अपनी सारी शक्ति लगाता है खराब माद्दा फैंकने के लिए शरीर के यत्न का नाम ज्वर है अत हरएक कठिन ज्वर स्वास्थ्य की पुनः प्राप्ति के लिए एक प्रयत्न है, जो माद्दे के इकट्ठे होने से पैदा होती है, सारे (acute) रोगों का यही कारण है, इससे सिद्ध होता है कि ज्वर स्वयंमेव हट जाना चाहिये जब माद्दा बाहर हो जाय, और यही स्वाभाविक उपाय है। यदि यह कृत्रिम उपायों से दबाया जाय तो गन्दा माद्दा शरीर में बना रहता है, और शरीर को दुःसाध्य रोगों का शिकार बनाता है॥

"प्रिय पाठकगण ! क्या आपने कभी इस बात का विचार किया है, आपका एक मित्र तो यह कहता है, कि मैं अपने पिछले ज्वर से विमुक्त होकर पहले से कहीं अधिक स्वस्थ्य हो गया हूं, और दूसरा कहता है कि मुझे पिछली बीमारी के पीछे कोई न कोई व्याधि लगी ही रहती है। अब आपको इन दोनों परस्पर विरोधी दशाओं के समझने में कोई कठिनता न रहेगी। पहली दशा में तो ज्वर मुवाद को बाहर निकालने में कृतकार्य्य हुआ है, और दूसरी दशा में वह अपने इस काम में सफलता प्राप्त नहीं कर सका।

"उष्णता के बाधक चिन्हों के कारण इसके भिन्न २ नाम पड़ गये हैं। और इसमें वह सब रोग भी सम्मिलित हैं जो विशेष कर बालकों को होते हैं जैसे शीतला, खसरा, और मोतिझरा आदि। विषूचिका मरोड़ और सन्निपातक ज्वर भी इसी प्रकार के रोग हैं॥

"जैसा कि हमने पहले बयान किया इन सबका कारण एक ही होता है। और इनका भेद केवल अधिकतर बाह्य दशाओं पर तथा इस मादा के जो नाड़ियों में भर जाता है न्यूनाधिक होने पर निर्भर होता है। प्रायः बलवान मनुष्यों की दशा में यह होता है कि शरीर के केवल थोड़े से भाग से मादा को निकालने पर वह ज्वर से बचे रहते हैं, और अपने स्वास्थ्य के अच्छा होने पर बड़ा गर्व किया करते हैं क्योंकि उनको दूषित मादा के दबावों से पहिले पहिल कोई तकलीफ नहीं होती। अंत में उनकी हालत भी उन रोगियों की सी होजाती है, जिनका ज्वर औषधियों द्वारा दबाया जाता है। होते होते दुःखदायी दशा होजाती है, जैसे शिरःशूल खांसी, दन्त पीड़ा, मानो सारा जीवन दूभर प्रतीत होने लग जाता है। और यह कष्ट दिनों दिन असह्य होता जाता है। शरीर के कई अंग निर्बल हो जाते हैं, बाल या तो श्वेत हो जाते हैं, या गिर जाते हैं। दान्त खराब हो जाते हैं नेत्र तथा कान अपना२ कर्म्म करने को असमर्थ होजाते हैं, अथवा सर्वथा निकम्मे हो जाते हैं, शरीर के वह जोड़ जहां मादा अधिक इकट्ठा

होता है, उथले आजाते हैं और पीला होने लग जाती है। पाचन शक्ति बिगड़ जाती है, कभी कोष्ठबद्धता कभी अतिसार, मुवाद के इकट्ठा होते रहने के दिनों में अन्तड़ियों पर उष्णता फैल जाती है, और आमाशय की झिल्ली को शोषन करके कब्ज पैदा कर रही है।

"इसके अनन्तर जो और रोग होते हैं उन सबके नाम लिखना विस्तार से खाली नहीं और न ही कुछ उसका लाभ है इसलिये यहां केवल हम फेफड़ों की प्रसिद्ध और असाध्य उपाधियों के नाम तथा उनके कारणों का वर्णन करते हैं।

"फेफड़े दूसरे अंगों की भांति उसी समय रोगी होते हैं जब इनपर इकट्ठे हुए २ मादा का दबाव पड़ता है, और उनका विनाश उस समय आरम्भ होता है, जब फिर वापिस जाता है। यह मादा आमाशय से आरम्भ होकर फेफड़ों की ओर फैलता है, और फेफड़े के अन्तिम भाग अर्थात् कन्धे के नीचे पहुंच कर ठहर जाता है, यहां से आगे नहीं आसकता, इसलिए फेफड़ों के सिरों पर इकट्ठा होकर उनके विनाश का कारण होता है, इसी का नाम तपेदिक (क्षय) है॥

अब जबकि आपको ज्ञात हो चुका, कि सर्व रोग एक गंदे पदार्थ के कारण ही उत्पन्न होते हैं, तो यह जान लेना कठिन नहीं है, कि व्यायाम इन सब का एक मात्र उपाय है। व्यायाम के द्वारा रोमकूप खुलते हैं, रक्त का सञ्चालन जल्दी २ होता है, और किसी भी प्रकार का मादा चाहे वह कहीं हो पसीने के राह निकल जाता है।

मुफरदात उलअदूब यूनानी की एक प्रमाणिक पुस्तक में लिखा है— "जो वस्तु खाई जाती है, वह सारी की सारी शरीर का अंश नहीं बन जाती किन्तु उसमें से कुछ २ अंश बच रहता है, और यह स्पष्ट ही है कि यदि वह शेष जो प्रत्येक विपाक से बचता है यदि न निकाला जावे और न पचे और वैसा ही बना रहे तो कुछ काल के पीछे विकार

उत्पन्न करेगा, दुर्गन्धित होगा तथा अन्तरीय रोग उत्पन्न करेगा, यदि मात्रा में अधिक होगा, तो दोषाधिक्य के रोग पैदा करेगा और यदि साथही गाढ़ा होगा, तो प्रकृति में बिगाड़ डाल देगा। यदि किसी विशेष अंग पर पड़ेगा तो शोथ उत्पन्न करेगा और ज्वर। इसी मादा का अंश जीवन शक्ति को क्षीण करेगा। अतः सावधान रहना चाहिये, कि यह मादा इकट्ठा ही न हो, और यह सावधानी व्यायाम है। इसलिये यद्यपि प्रकृति का यह स्वभाव है कि सर्वदा शेषमल को दूर करने में लगी रहे, परन्तु गति बिना ऐसा नहीं कर सकती।

(परन्तु प्रश्न किया जा सकता है, कि वमन तथा विरेचन आदि से भी थोड़े २ काल के अनन्तर शोधन हो सकता है, जिसका उत्तर ग्रन्थ प्रणयकर्ता इस प्रकार देता है ॥)

परन्तु वमन विरेचन से शेष मादा का निकालना और यह भी थोड़े २ समय पश्चात् शक्तियों का निर्बल करना है इस लिए वह औषधियें जो इस गंदे मुआद का अन्दर से निकालें या शोधन करें बिना विष की मिलावट के नहीं होतीं। इसप्रकार शोधन से शुद्ध धातु भी अवश्य निकल आता है और यह भी हो सकता है कि ऐसा द्रव बाहिर निकले जिसको निकलना नहीं चाहिये।

'बुकरात का कथन है —'और यह भी सम्भव है कि औषधि देने में कोई भूल होजाय, और उस से रोग अधिक होजाये जैसा कि अफलातून एक स्थान में लिखता है "रेचक औषधी का पिलाना अन्धेरे में तीर चलाने की न्याई है जो कभी ठीक बैठता है, और कभी खाली जाता है"।

प्रकृति की वास्तविक दशा और औषधियों का प्रभाव बहुत अन्वेषण के पश्चात् निर्धारित किया गया है और यह निश्चय है कि कथित शेष मल को जमा होने से रोकने के लिये —

व्यायाम से उत्तम कोई दूसरी वस्तु नहीं है।

इस लिये कि बिना कष्ट यह मल को पचा देता है और प्रकृति का सहायक है॥

मूसली सैनाका कथन है, कि जो मनुष्य नियमानुकूल व्यायाम कर सकता है, वह समस्त औषधियों से पृथक है और व्यायाम न करने वाला प्रायः सब रोग म ग्रस्त हो जाता है॥

करशी का कथन है—कि व्यायाम को परित्याग कर देने से शक्तियां क्षीण हो जाती हैं। और व्यायाम से लाभ बहुत हैं, केवल थोड़े ही यहां वर्णन किये गये हैं। यह आमाशय के रोग को दूर करता है और जठराग्नि को प्रज्वलित करता है और संधियों (जोड़ों) को पुष्ट करता है, मल को पचा देता है और रोमकूपों को खोल देता है"।

देखिये सुश्रुत म संक्षिप्त रीति से इस प्रकार व्यायाम के लाभों का वर्णन किया गया है माना सागर को गागर (घट) में भर दिया गया है। उन श्लोकों को अर्थ सहित नीचे उद्धृत करता हूँ।

शरीरोपचयः कान्तिर्गात्राणां सुविभक्तता।
दीप्ताग्नित्वमनालस्यं स्थिरत्वं लाघवं मृजा॥
श्रमक्लमपिपासोष्णशीतादीनां सहिष्णुता।
आरोग्यं चापि परमं व्यायामादुपजायते॥
न चास्ति सदृशं तेन किंचित्स्थौल्यापकर्षणम्।
न च व्यायामिनं मर्त्यमर्दयन्त्यरयो भयात्॥
न चैनं सहसाक्रम्य जरा समधिरोहति।
स्थिरीभवति मांसं च व्यायामाभिरतस्य च॥

वयोरूप गुणैर्हीनमपि कुर्यात्सुदर्शनम् ।
व्यायाम कुर्वतो नित्य विरुद्धमपि भोजनम् ॥
विदग्धमविदग्ध वा निर्दोष परिपच्यते ।
व्यायामोहि सदा पथ्यो बलिना स्निग्ध भोजिनाम् ।
सच शीते वसते च तेषा पथ्यतमः स्मृतः ॥

भावार्थ

(१) व्यायाम से शरीर बढ़ता है, सौन्दर्य्यता अधिक होती है, अंग सुडौल बनते हैं, अधिक मोटे को पतला, और अधिक पतले को मोटा बनाने का यदि कोई उपाय है, तो केवल यही व्यायाम है। शरीर को सुडौल बनाना, व्यायाम का प्रथम कार्य्य है, सौन्दर्य्य नीरोग्यता तथा सुडौलपन का दूसरा नाम है। व्यायाम से सौन्दर्य्य दिनों दिन बढ़ता है, जिनके मुख मलीन रहते थे केवल छः मास के लगातार व्यायाम से उनके मुखमण्डल चमकते हुए हमने अपनी आंखों देखे हैं। लावण्यता व्यायाम करने वाले के अतिरिक्त और किसी के चेहरे पर नहीं आसकती। व्यायाम करने से जठराग्नि तेज़ होती है, और जैसा कि मैं पहिले लिख चुका हूं नीरोग्यता बहुधा आमाशय तथा जठराग्नि के ठीक होने पर निर्भर है। यदि कोई भी रोग हो आप उसमें अवश्य आमाशय में कुछ न कुछ खराबी देखेंगे। आमाशय की शक्ति को ठीक रखने के लिये जैसा कि और बहुत से छोटे २ नियमों का होना आवश्यक है जिनका मैं वर्णन कर चुका हूं, वैसा व्यायाम का होना भी परमावश्यक है।

मन्दाग्नि के लिये मूल्यरहित परन्तु बहुमूल्य नुसखा व्यायाम है। वरज़िश करने वाले मन्दाग्नि की शिकायत करते बहुत ही कम देखे होंगे व्यायाम आलस्य का परम शत्रु है अर्थात् व्यायाम और आलस्य एक समय एकही स्थान में इकट्ठे नहीं रह सकते। व्यायाम करने

वाला हरएक काम को प्रसन्नता पूर्वक बड़ी जल्दी कर सकता है। यही लोग प्राय अजले हुए मकानों तथा झूमते हुए मनुष्यों का बचाते देखे गए हैं। कसरत करने से शरीर पुष्ट होता है और भारी से भारी कार्य करने के योग्य बन जाता है। आश्चर्य तो यह है कि कसरती का शरीर तो पुष्ट और त्वचा मोटी होजाती है परन्तु वस्तुतः हलका फुलका होता है। व्यायाम करने से सारे दोष समान रहते हैं। रोग किसी ० दोष के न्यूनाधिक होने से हो जाता है। व्यायाम बढ़े हुये कुपित दोष को घटाने तथा घटे हुए को बढ़ाने का सर्वोत्तम उपाय है। समस्त रोग वात, पित्त कफ के घटने बढ़ने से उत्पन्न होते हैं। अत यह कहना कि "व्यायाम नीरोग्यता की नींव है तथा सर्व रोग विनाशक है अनुचित नहीं है, और श्रीयुत सैंडो का यह कथन कि "सारे रोगों की चिकित्सा केवल व्यायाम से की जा सकती है" कदाचित अशुद्ध नहीं प्रतीत होता। मानों इस एक श्लोक में ऋषि निम्न लिखित गुण वर्णन करते हैं। (१) व्यायाम से शरीर बढ़ता है (२) सौन्दर्य में वृद्धि होती है (३) शरीर सुडौल होता है (४) जठराग्नि बढ़ती है। (५) आलस्य का नाश होता है (६) शरीर पुष्ट तथा हलका फुलका बनता है और (७) कुपित दोषों की शुद्धी होती है।

व्याख्या श्लोक२—इस श्लोक में धन्वन्तरी जी व्यायाम के निम्न लिखित गुण बतलाते हैं।

व्यायाम के करते रहने से (१) परिश्रम करने का स्वभाव हो जाता है (२) थकावट कभी पास नहीं आती (३) शीतोष्ण इत्यादि व्याधि सहन करने की सामर्थ्य हो जाती है (४) और रोग कभी निकट नहीं फटकता।

सारी व्याधियों का एक मात्र परन्तु सर्वोत्तम उपाय व्यायाम है। किसी ने क्या सच कहा है कि सरदी के दिनों में एक व्यायाम करने वाले और एक दूसरे आदमी की हालत का, देखो तो

स्पष्ट विदित हो जायगा कि व्यायाम करना कितना आवश्यक है। वरज़िश करने वाला जहाँ प्रसन्नता पूर्वक अपना काम काज कर रहा है वहाँ वरज़िश न करने वाला सरदी से सुकड़ रहा है। आश्चर्य्य तो यह है कि व्यायाम करने से केवल सरदी के सहन करने की शक्ति नहीं आती परन्तु गरमी झेलने की सामर्थ्य भी हो जाती है। रोगों का सामना केवल कसरती ही कर सकता है। प्रथम तो उसके पास आते ही डरते हैं और ईश्वर न करे यदि आ भी जावें तो कसरती उनका ऐसा सामना करता है कि इनको अपना सा मुंह लेकर पीछे हटना पड़ता है। मेरे एक मित्र जीर्णज्वर से बीमार हो गए, डाक्टर जवाब दे बैठे, ऐसे बड़े समय में जब उन्हें वरज़िश के बिना कोई अपना सहायक प्रतीत न हुआ तो आपने नियमानुकूल व्यायाम करना आरम्भ कर दिया। आज ईश्वर की दया से नीरोग भले चंगे हृष्ट पुष्ट देखने में आते हैं।

विशेष गुण व्यायाम करने में यह है कि व्यायाम करने वाला कभी थकता नहीं जो कि हमारे सांसारिक कल्याण के लिये परम वश्यक है। पस यदि तुम चाहते हो कि सरदी गरमी तुम्हें न सता सके तुम पर वबाई बीमारियाँ आक्रमण न कर सकें, तुमको काम करने से कभी थकावट न हो, तुम सदा स्वास्थ्यपूर्वक रहो और तुम्हें कोई व्याधि भी न सता सके, तुम्हें परिश्रम करने की सामर्थ्य प्राप्त हो

तो व्यायाम किया करो

आ दीर्घायुष्य का सबसे आवश्यक और, सबसे सुगम भेद है।

व्याख्या श्लोक ३—शरीर व अधिक मोटापन को दूर करने के लिये व्यायाम से बढ़कर और कोई औषधि ही नहीं है। कसरती आदमी से इसके शत्रु सदा डरते रहते हैं और उसे दुःख दे नहीं सकते। कहते हैं कि एक राजपुत्र जो व्यायाम नहीं किया करता

था दिनों दिन उसका शरीर मोटा आलसी और निकम्मा होता चला आता था। हकीम बहुतेरा यत्न करते परन्तु कोई भी उसे अच्छा न कर सका। एक हकीम जी आकर कहने लगे की मैं जादू करूंगा और १५ दिन के अन्दर ही अन्दर आप तन्दुरुस्त हो जावेंगे। राजपुत्र ने स्वीकार कर लिया। हकीम जी ने एक कोमल रेशमी कपड़े में दो सेर लोहा बन्द करके उसे अच्छी तरह सजा कर राजपुत्र को दिया और कहा कि अमुक बाग के चारों ओर रोज एक बार चक्कर लगाया कीजिये। राज पुत्र ने उसको जादू समझ कर वैसा ही किया और यह देखकर उसे बड़ा आश्चर्य्य हुआ कि १५ दिन के बाद उसकी और ही दशा होगई, तब तो हकीमजी ने सब भेद बता दिया कि यह व्यायाम ही है जो आलसी मनुष्य को उद्यमी, और भद्दे से सुडौल सुन्दर, और बीमार से तन्दुरुस्त बना देता है। अत इस व्यायाम को कभी भी नहीं छोड़ना चाहिये। क्योंकि 'बेकन' का कथन है, कि "आरोग्यता केवल व्यायाम पर निर्भर है"।

व्याख्या श्लोक ४—कसरत करने वाले मनुष्य को बुढ़ापा जल्दी नहीं आ सकता। कसरती का शरीर, मांस तथा चमड़ा पुष्ट होता है। जो लोग बुढ़ापे की तकलीफों से बचना चाहते हैं उनके लिये व्यायाम से बढ़कर कोई औषधि नहीं। जिन लोगों ने व्यायाम को अपना सहचर बनाया है वह बुढ़ापे में तन्दुरुस्त, मजबूत, और कांतिवान दृष्टि आते हैं, जहां कि दूसरे जीते हुए मृतप्राय प्रतीत होते हैं उनके लिये बुढ़ापे का एक २ क्षण दुखदायी होता है। यदि बुढ़ापे की तकलीफ से बचना चाहते हो मानो बुढ़ापा आया ही नहीं तो व्यायाम किया करो। यह रजिश कीमिया से कम नहीं है। व्यायाम को न करने वाले पहिले ही बूढ़े होकर नाना प्रकार के दुखों में पड़ते हैं।

व्याख्या श्लोक ५—जो मनुष्य सौन्दर्य्यरहित तथा गूरत्व

(बहादुरी) और यौवन हीन हो उसको व्यायाम सुन्दर व युवक बना देता है ।

व्याख्या श्लोक ६—व्यायामी पुरुष का गरिष्ट जला हुआ तथा कच्चा इत्यादिक चाहे कैसा ही खराब भोजन क्यों न हो हज़म हो जाता है और कुछ हानि नहीं पहुंचाता ।

व्यायामी मनुष्य को आमाशय की शिकायत करते कभी नहीं सुनेंगे। जैसा कि मैं पूर्व सिद्ध कर चुका हूं आमाशय का तन्दुरुस्त रहना तन्दुरुस्ती और दीर्घायुष्य का भेद है और व्यायाम आमाशय को तन्दुरुस्त रखने का उपाय है । पस व्यायाम सदैव करना चाहिये। जिन लोगों को दायमी कब्ज़ की शिकायत रहती है, जिनको मन्दाग्नि का रोग है जिन्हें बदहज़मी के दस्त आते हैं उन सर्व महाशयों को स्मरण रखना चाहिये कि उनके लिए सारी औषधियों से बढ़ कर एक मात्र व्यायाम ही औषधि है ।

मिष्ट भोजन खाने वालों को अवश्यमेव व्यायाम करना चाहिये। दफ़्तरों के कलर्कों, सदा लेटे रहने के स्वभाव वाले अमीरों, रात दिन बैठे रहने वाले दुकानदारों और आरामतलब बाबुओं को सदा व्यायाम का ध्यान रखना चाहिये। जो स्त्रियां घर का काम काज ही नहीं करतीं उनको याद रखना चाहिए कि वह सदा बीमार रहेंगी, प्रसव काल में कठिन २ यन्त्रणा उठाएंगी और संभव है कि मृत्यु को भी प्राप्त हो जाय, इसलिये स्त्रियों को भी थोड़ी बहुत कसरत करते रहना चाहिये। स्त्रियों के लिए चक्की पीसना, चर्खा कातना, घर का काम काज स्वयमेव करना, भोजन पकाना, अच्छे व्यायाम हैं इनके अतिरिक्त यदि कोई और प्रबन्ध कर लें तो भी अच्छा है परन्तु व्यायाम अवश्य करें। जिस समय स्त्रियां घरों में व्यायाम करना प्रारम्भ करेंगी, गृहस्थ के सर्व क्लेश मिट जायेंगे। मनुष्यों का अपना २ आवश्यक कर्तव्य समझना चाहिये कि वह स्त्रियों को।

और अगले दिन एक भी नहीं। शस्य कुमलीसीना का कथन है- " कि यदि व्यायाम समता पूर्वक यथेच्छा और यथोचित समय पर किया जाय तो सर्वोपायों से लाभदायक हो सकता है; परन्तु जिस व्यायाम को समता पूर्वक न किया जाय वह दुर्बलता तथा शक्ति हीनता का कारण होती है (२) व्यायाम से व्यायाम का वास्तविक लाभ उठाने के लिये यह उचित है कि व्यायाम दिल लगा कर किया जावे। मिस्टर सेयडो लिखता है " कि, यदि तुमने मन की शक्ति बढ़ाली है तो बैठे २ सर्वदा व्यायाम कर सकते हो। लड़के कूदने वाले सारा दिन मानों व्यायाम ही करते रहते हैं परन्तु वह एक दूसरे की अपेक्षा ऐसे पुष्ट नहीं होते जैसा कि होना चाहिये, कारण यह कि उनका लड़क का कूदना इस अभिप्राय से नहीं होता कि वह बल और स्वास्थ्य प्राप्त कर रहे हैं किन्तु वह उदर पूर्ति के लिये यत्न कर रहे हैं। इन पर भी वह वरज़िश न करने वालों से तन्दुरुस्त और ताकतवर होते हैं क्योंकि वरज़िश अपना गुण तो अवश्य करती है। यदि इनके साथ मन की शक्ति भी होती तो बस फिर क्या था। सेयडो कहता है, " कि एक मनुष्य जो दिल के साथ वरज़िश करता है उसको थोड़ी बहुत वरज़िश भी उसको अधिक तन्दुरुस्त और मज़बूत बनाती है उस व्यक्ति की अपेक्षा जो वरज़िश तो बहुत करता है परन्तु दिल से नहीं करता, जिस अंग की वरज़िश करे दिल भी साथ ही साथ अनुभव करे कि अमुक अङ्ग बल प्राप्त कर रहा है इस समय पट्ठे पुष्ट हो रहे हैं " ॥

व्यायाम का विशेष समय नियत नहीं किया जासकता। जो एक व्यक्ति के हालात केअनुसार हो वही होसकता है। प्रातःकाल की वायु सैयम अत्यन्त स्वास्थ्य प्रदायक है इसलिए उचित समय अधिकतर प्रातः काल ही है और वह भी सूर्योदय से पहिले २ परन्तु सुफर्रहुलकलूब में लिखा है, कि बसन्त ऋतु में मध्यान्ह, ग्रीष्मऋतु में प्रातःकाल अथवा सायंकाल और शरदऋतु में तीसरे प्रहर को उत्तम है ॥

भोजनान्तर व्यायाम नहीं करना चाहिये और न ही उस समय जबकि भूक लग रही हो। भूक लगे हुए व्यायाम करना निन्दित है जैसा कि बूअली सीना लिखते हैं कि भूक लगे व्यायाम करने से उस समय व्यायाम करना अच्छा है कि पेट भरा हो।

हकीम बुकरात की सम्मति है कि जब भूक लगी हो कभी भी व्यायाम न करे, व्यायाम के लिये सर्वोत्तम समय यह है जब कि आमाशय भोजन को पचा कर अन्तड़ियों में भेजदे अथवा अभी थोड़ा शेष हो।

व्यायाम-सदा खुले वायु म करना चाहिये। बन्द वायु में व्यायाम करने से उत्तम तथा शुद्ध वायु पूरी मात्रा में अन्दर नहीं जा सकती। हमारा जीवन जैसा कि मैं लिख चुका हूं आक्सीजन (प्राणप्रद) वायु पर निर्भर है। जिस समय हम सांस लेते हैं आक्सीजन वायु हमारे फेफड़ों में आकर सारे शरीर में दौरा करके आए हुए और इस प्रकार दूषित हुए २ रुधिर के साथ मिलती है, उसमें जो अशुद्ध पदार्थ होते हैं उनको चूस लेती है और रुधिर को फिर वैसा ही शुद्ध करके शरीर में पुन: भ्रमण करने के लिये भेज देती है और स्वयम् बाहर आजाती है। इस अशुद्ध वायु को कारबानिक एसिडगैस कहते हैं, हमें हम अन्दर खींचते हैं और इसमें से अशुद्ध पदार्थ जो हमारे शरीर से निकले थे अपने में खैंच कर फिर शुद्ध वायु हमारे लिये निकाल देते हैं। व्यायाम का विशेष उद्देश्य यह होता है कि यह उत्तम जीवन तथा स्वास्थ्य प्रदायिनी वायु पूर्णमात्रा में और पुनः २ हमारे अन्दर आकर रुधिर को शुद्ध करे और यह शुद्ध रुधिर जल्दी २ हमारे शरीर में दौरा करके जहां कहीं भी अशुद्ध पदार्थ हो, उसे शुद्ध करके हमें भी नीरोग बनाये। पस यदि अशुद्ध अथवा बन्द वायु में जो कि झट पट अशुद्ध होजावेगी, व्यायाम किया जावे तो व्यायाम के

मुख्य उद्देश्य की पूर्ति नहीं हो सकती और इसी लिए इसके पर आवश्यकमी नहीं हो सकता ॥

व्यायाम करते समय शरीर पर कोई तङ्ग कपड़ा नहीं होना चाहिए यदि हो सके तो लङ्गोट बांध कर और शेष वस्त्र उतार कर व्यायाम करना चाहिए। यदि कोई वस्त्र शरीर पर रहे भी तो वह ढीला होना चाहिए। विशेष कर छाती पर तो कोई वस्त्र नहीं होना चाहिए ॥

व्यायाम के पश्चात् तत्काल ठण्डे पानी से स्नान करना, शरबत पीना अथवा ठण्डी वायु में जाना वर्जित है ॥

प्रकृति तत्कालिक का परिवर्तन का पसन्द नहीं करती, अन्धेरे से एक दम उजियारे में जाना या उजियारे से यकायक अन्धेरे में जाना इसी लिए आंखों का हानिकारक है। व्यायामोपरान्त जब कि शरीर उष्ण हो रहा है, रुधिर की गति प्रबल है पसीना बह रहा है, श्वास चल रही है, उस समय तत्काल सरदी में जाना अपने आप को जान बूझ कर कष्ट में डालना है। इससे गठिया होजाने का भय है। ऐसे दृष्टान्त उपस्थित हैं, कि व्यायाम तथा कठिन परिश्रम के पश्चात् जब कि शरीर अभी गरम था लोग नहाये और जहां नहाये वहां से लोग उन को उठा कर ले गये। हमें आश्चर्य है, कि क्योंकर मिस्टर सैण्डो विलायत का प्रसिद्ध पहलवान केवल सम्मति ही नहीं देता प्रत्युत बलपूर्वक अनुरोध करता है कि व्यायाम के पश्चात् तत्काल ही नहा लेना चाहिये ॥

सैण्डो महाशय लिखते हैं- (१)"व्यायाम के पश्चात् तत्काल जब कि शरीर गरम हो और श्वास बहुत चढ़ा हुआ हो ठण्डे पानी से स्नान करो यदि पसीना आरहा हो तो और भी अच्छा है ॥

(२) स्नानालय में प्रवेश करने पर ग्रीवा, तथा शिर को भलीप्रकार

भिगो ले और छाती पर २० सेर ईंट लगाओ (३) यदि ग्रीष्म ऋतु हो तो केवल दो मिनट स्नानालय में रहें और यदि शरदऋतु हो तो प्रविष्ट होते ही बाहर निकल आना चाहिये। (४) स्नानालय से बाहर निकल कर शरीर के सूखने की प्रतीक्षा न करो, तौलिए से पोंछने की भी आवश्यकता नहीं, झट पट निकलते ही एक चादर ओढ़लें जो शरीर को खुश्क करदे, यदि शरीर को पोंछना ही हो तो बहुत ही जल्दी पोंछकर वस्त्र पहन लो। तात्पर्य्य यह है कि स्नानके बाद शरीर को वायु से बचना चाहिये, यदि शरीर भली प्रकार न पोंछा गया तो भी कोई हरज की बात नहीं है" ॥

मिस्टर सैण्डो का कथन है कि जो इस प्रकार व्यायाम के अनन्तर नियमानुकूल स्नान करता है वह दिन दिन पुष्ट और बलवान होता चला जाता है। निर्बल अवस्था में इस प्रकार नहाना वर्जित है, सम्भव है, कि यह विधि गुणदायक हो। परन्तु जब तक एसा स्नानालय न मिले कि जहां वायु प्रवेश का भय न हो और नहाने के लिए भी पूरी सावधानी न कीजाय तो यह उपरोक्त स्नानविधि लाभदायक नहीं सिद्ध हो सकती। मैं उन मनुष्यों को जानता हूं कि जिन्होंने व्यायाम के अनन्तर स्नान आरम्भ किया और गठिया के बीमार होगए ॥

व्यायाम के उपरान्त इस प्रकार नहाना चाहे हानिकारक न हो, परन्तु ठण्डा पानी तथा शर्बत पीना बहुत ही हानिकारक है, अतः इस से पूर्णतया बचना चाहिए ॥

जिस अङ्ग की कसरत की जाय उसकी ओर रुधिर जल्दी २ दौरा करने लगता है और वह पुष्ट होता है, यथा भुजाओं का व्यायाम करने से भुजाएं बलिष्ट होती हैं, रुधिर ऊपर की ओर दौरा करता है, छाती मज़बूत होती है, दिमाग पुष्ट होता तथा नसों को लाभ पहुंचता है। टाङ्गों की कसरत करने से टाङ्गें मज़बूत होती

है मन्दाग्नि दूर होती है, दायमी कब्ज हट जाती है; भामाशय पुष्ट होता है, जठराग्नि बढ़ती है ॥

पावों तथा टांगों के व्यायाम ॥

(१) स्पाटे—यह दो प्रकार के होते हैं, एक में केवल उठना बैठना होता है दूसरे में एक स्थान से एक पग की दूरी पर पूरा उछल कर बैठ जाना तथा फिर वहां से उठ कर उसी प्रकार उछल कर पहले स्थान पर आजाना होता है ॥

२—पावों के अगले भाग के सहारे खड़े होकर और शरीर को तना हुआ रख कर और भुजाओं को ऊंचा करके उछलना ।

३—पावों के अगले भाग पर खड़े हो कर और भुजाओं को फैला कर होले २ बैठना और होले २ उसी अवस्था में उठना । जितना धीरे २ यह प्रयोग किया जावे उतनी ही कसरत अधिक होती है । दस बार इस प्रकार उठना बैठना कठिन हो जाता है, जब तक यह गिनती पूरी न हो ले पावों के अगले भाग के सहारे ही खड़ा रहे ।

४—पावों के अगले भाग के सहारे खड़े होकर और शरीर को तना हुआ रख कर और भुजाओं को ऊंचा करके सात कदम तक उछलते चलना और उछलते हुए उसी स्थान पर आना ।

५—पावों के अगले भाग पर खड़ा होकर ऐड़ियों का पृथ्वी के साथ मिलाना और फिर उठाना, और लगातार इसी प्रकार करते जाना ।

६—पावों की उंगलियों के सहारे खड़े होकर अकड़े हुए चलना और वापस आना ।

७—पावों को जोड़ कर खड़ा होना और उछल कर टांगें चौड़ी कर देना, फिर उछल कर उसी प्रकार आ जाना ।

८—पाओं को जोड़ कर खड़े होना और उछल कर टांगे चौड़ी करके पृथ्वी पर न रख कर फिर उसी प्रकार हो जाना।

९—पाओं के अगले भाग पर बोझ रख कर बैठना और उछलते जाना, जैसे मेंढक उछलना है।

१०—एक टाङ्ग उठाना और दूसरी टाङ्ग से उछलते हुए चलना।

११—सारे शरीर को तना हुआ रख कर और टाङ्गों को किञ्चित मात्र झुका कर फिर दाहनी टाङ्ग को एक कदम पर रखना और फिर टाङ्ग को उस जगह ले जाना और दाहनी टाङ्ग को अपनी पहली जगह पर ले आना। कहते हैं कि महाराजा श्रीरामचन्द्र जी के दूत श्रीअङ्गद जी ने राजा रावण के दरबार में अपनी टाङ्ग पृथवी पर टेक कर कहा था कि कोई इस टाङ्ग को उठावे। बहुतों ने उठाने की चेष्टा की परन्तु टाङ्ग हिल न सकी, अङ्गद नित्य यही व्यायाम १०० बार किया करता था।

१२—शरीर को तना हुआ रख कर खड़ा होना, बाईं टाङ्ग को एक कदम की दूरी पर किञ्चित झुका कर रखना, और उस के साथ ही दाएं हाथ को छाती की सीध में लम्बा करना और फिर पाओं को अपनी असली जगह पर लाना, और साथ ही भुजा को इकट्ठा कर के छाती तक ले आना, और इसी प्रकार करते जाना फिर बाईं टाङ्ग और बाईं भुजा से ऐसा ही करना।

१३—दोनों टाङ्गों को चौड़ा करके भुजाओं के सिर के ऊपर ऊंचा फैला कर फैलाना, फिर उछल कर दोनों टाङ्गों को जोड़ लेना और भुजाओं को ऊपर ही फैला देना, फिर उछल कर टाङ्गों को चौड़ा कर देना और भुजाओं को ऊपर मिला देना इस प्रकार करते जाना।

१४—तने हुए खड़े होकर पहले एक टाङ्ग को फिर दूसरी टाङ्ग को झटका देना।

१५—भुजाओं का इकट्ठा करके छाती तक लाना और शरीर को किञ्चित आगे को झुकाकर होले २ दौड़ना।

१६—तेज दौड़ना

१७—पैदल चलना।

१८—दायें पांवों के बल बैठना और दायें टाङ्ग आगे को सीधी करना और इसी प्रकार उठना बैठना, फिर बांए पावों के बल बैठना और बांए को आगे को सीधा करना और इसी प्रकार उठना बैठना।

१९—एक टाङ्ग को उठाना दूसर पावों के अगले भाग पर खड़ा होना और उठना बैठना, इसी प्रकार उलटा कर

२०—पांव मिलाकर शरीर को तनाकर खड़ा होना और बल पूर्वक ऊंचा उछल कर पावों को चूतड़ों से मिलाकर और तत्काल उसी स्थान पर आजाना।

२१—एक नियत स्थान से खड़ा होकर जोर से आगे को छलांग मारना। स्थान को कुछ ऊंचा करके भी इसी प्रकार छलांग मारते हैं उसको पंजाबी म छड़प्पा कहते हैं।

२२—व्यायाम नं० २१ की भ्यांत जहां तक समय हो छलाङ्गे मारते चले जाना।

२३—पीछे से बड़े वेग से दौड़ कर आना और नियत स्थान से छलांग मारना या कूदना, इसको पंजाबी म छाल मारना कहते हैं।

२४—सीढ़ियों पर जल्दी २ चढ़ना और उतरना।

नाभी तथा कटि के व्यायाम।

१—दोनों हाथों का कटि की दोनों ओर रखना। बदन का तना

हुआ रक्खो, कटि से ऊपरीय भाग को एक ओर जहां तक संभव हो झुकाओ फिर दूसरा ओर, इसी प्रकार न्यून से न्यून सात बार करो।

२—शरीर का तना हुआ रक्खो, दोनों भुजाओं को ऊपर को सीधे करो ताकि शिर दोनों भुजाओं के मध्य में हो। हाथों का मिला लो और शिर भुजाओं के मध्य में ही लेकर नीचे झुककर पाओं के अगूठों को हाथ की उङ्गलियों से छूओ। इस व्यायाम में ध्यान रखने योग्य यह बात है कि झुकने समय घुटने न मुड़ें।

३—दोनों हाथों को कटि की दोनों ओर रख कर शरीर का तना हुआ रख के कटि से ऊपरी भाग को अर्द्धवृति की न्याई घुमाना।

४—दोनों हाथों को शिर के ऊपर ऊंचा करे और नं० १ की भांति दोनों ओर बारी २ झुके।

५—उपरोक्त विधि से आगे पीछे झुकना। यह प्लीहा रोगी के लिए विशेष गुणकारी है। जो लोग इसप्रकार व्यायाम करते हैं उन को प्लीहा रोग नहीं होता है, और पेट भी नहीं बढ़ता।

६—पृथ्वी पर चित्त लेट जाओ और हाथ पाव दो तीन फीट के अन्तर पर टेक कर सारे शरीर को जमीन से उठा लो और खूब अकड़ जाओ।

इसी व्यायाम को कई इस प्रकार भी करते हैं कि हाथों का सिर के ऊपर से फैला कर पीछे की ओर झुकते जाते और भुजाओं को ज़मीन की ओर करते जाते हैं यहां तक कि जमीन से लग जायें फिर इसी प्रकार टेढ़े खड़े होते हैं।

जिन लोगों को इस व्यायाम के करने का अधिक अभ्यास हो जाता है वह हाथ और पाव को साथ २ रखकर भी इसी प्रकार कर सकते हैं और कई प्रकार की खेलें करते हैं॥

नामी तथा कटि के व्यायाम से उदर साफ रहता है, जठराग्नि बढ़ती है मन्दाग्नि दूर होती है, कब्ज की शिकायत जाती रहती है, जिगर पुष्ट रहता है, प्लीहा नहीं बढ़ती, मूत्राशय को भी पुष्टता प्राप्त होती है ॥

सैण्डो के व्यायाम।

सैण्डो विलायत का एक प्रसिद्ध पहलवान है। वह डम्बलों से व्यायाम करने की बहुत प्रशंसा करता है। डम्बलों को हमारे यहां मुगदर कहते हैं जिस का रूप यह होता है। यह डम्बल (मुगदर) आध सेर से लेकर १५, २० सेर तथा इस से भी अधिक के होते हैं। ज्यों २ बलवृद्धि होती जाती है उनका वज़न भी बढ़ाते जाते हैं। सैण्डो ने आज कल एक नए प्रकार के डम्बल तय्यार किए हैं और वह कहता है कि युवकों को इनके बदलने की आवश्यकता नहीं है इनके अन्दर ६ कमानियां होती हैं। पहले दो कमानियों से व्यायाम करते हैं, जब ताकत बढ़ जाती है तीन कमानियों से व्यायाम किया जाता है और इसी प्रकार ६ कमानियां की जाती हैं। जितनी कमानियां अधिक हों उतना ही अधिक ज़ोर एक डम्बल के दो भागों के मिलाने में लगता है, इनको स्प्रङ्ग्रिप डम्बल (spring grip Dambles) कहते हैं। यह कमानियां पृथक् २ भी होसकती हैं और लग सकती हैं। सैण्डो लिखता है कि यह इस लिये भी जरूरी है, कि व्यायाम दिल से हुआ करता है और बिना दिल लगाए व्यायाम

किसी काम का नहीं

डम्बल को मज़बूत पकड़ने से कमानियां दब जाती हैं यदि चित्त व्यायाम की ओर न हो तो तत्क्षण हाथ ढीला होजाता है। साधारण

जिन लोगों को इसी व्यायाम के करने का अधिक अभ्यास हो जाता है वह हाथ और पांव को साथ २ रखकर भी इसी प्रकार कर सकते हैं और कई प्रकार की खेलें करते हैं ॥

नाभि तथा कटि के व्यायामों से उदर साफ रहता है, जठराग्नि बढ़ती है, अजीर्ण दूर होता है, कब्ज की शिकायत जाती रहती जिगर पुष्ट रहता है, प्लीहा नहीं बढ़ती, मूत्राशय को भी पुष्टता प्राप्त होती है ॥

सैण्डो के व्यायाम।

सैण्डो विलायत का एक प्रसिद्ध पहलवान है। वह डम्बलों से व्यायाम करने की बहुत प्रशंसा करता है। डम्बलों को हमारे यहां मुगदर कहते हैं, जिस का रूप यह होता है।

यह डम्बल (मुगदर) आध सेर से लेकर १५, २० सेर तक तथा इस से भी अधिक के होते हैं। जैसे २ बल वृद्धि होती आती है उन का वज़न भी बढ़ाते आते हैं। सैण्डो ने आज कल एक नए प्रकार के डम्बल तय्यार किए हैं और वह कहता है कि युवकों को इन के बदलने की आवश्यकता नहीं पड़ती। इन के अन्दर ७, या ६ कमानियां होती हैं। पहले दो २ कमानियों से व्यायाम करते हैं। जब शक्ति बढ़ जाती है तीन कमानियों से व्यायाम किया जाता है और इसी प्रकार ६ कमानियों तक व्यायाम किया जाता है। जितनी कमानियां अधिक हों उतना ही अधिक ज़ोर एक डम्बल के दो भागों के मिलाने में लगता है। इन को स्प्रिङ्ग ग्रिप डम्बल (spring grip dumbles) कहते हैं। यह कमानियां पृथक २ भी हो सकती हैं। सैण्डो लिखता है कि यह इस लिये भी ज़रूरी है कि व्यायाम ग्रिप से होता है और बिना ग्रिप लगाए व्यायाम।

किसी काम का नहीं है।

डम्बल को मजबूत पकड़ने से कमानियां दब जाती हैं। यदि ध्यान व्यायाम की ओर न हो तो तत्काल हाथ ढीला हो जाता है। साधारण डम्बल तो स्यात २ पैसा पौण्ड के दर से मिल जाते हैं परन्तु इन स्प्रिंग डम्बलों का मूल्य ६) रुपये होता है। सैण्डो ने एक किताब भी लिखी है जो डेढ़ रुपये को मिलती है इसका नाम "strength and how to gain." है। इस में अपनी तथा अपने शिष्यों की प्रशंसा करने के अतिरिक्त, असली विषय बहुत थोड़ा है। लोग प्रसिद्ध व्यक्ति की रचित पुस्तक जान कर मोल ले लेते हैं परन्तु उस में लिखा कुछ भी नहीं पाते। इस सारी जो कुछ लिखा है वह केवल यह है कि व्यायाम सब को करना चाहिये चाहे बाल हो या वृद्ध, पुरुष मनुष्य हो या स्त्री। और व्यायाम चित्त से करना चाहिये। सड़क कूटने वाले मजदूर इसी लिये बहुत बलवान नहीं होते हैं कि वह ध्यान पूर्वक व्यायाम की रीति से यह काम नहीं करते केवल अपनी उदर पूर्णार्थ ही करते हैं। शीशा का सामने रख कर व्यायाम करो तो और भी अच्छा है क्योंकि इस प्रकार तुम अपने शरीर को देख सकोगे। अपने अंगों का फैलते सुकड़ते देखो। अपने चित्त में भली प्रकार ठान रक्खो कि यह बल प्राप्त कर रहे हैं। जो मनुष्य मानसिक शक्ति पूर्ण रूप से प्राप्त कर लेता है वह डम्बलों के बिना ही इधर उधर अपना हाथ करके व्यायाम का शुभ फल प्राप्त कर सकता है।

दूसरी बात जो इस में लिखी है वह केवल या पृष्ठ ध्यान मैजिक बाथ (magic bath) अर्थात् जादू का स्नान है और वह इस प्रकार है कि व्यायाम करते २ जब कि सांस फूल रहा हो तत्काल स्नानागार में घुसे जाओ। ४ छींटें छाती पर लगाओ, कुछ छींट मुख पर लगाओ और डुबकी लगा कर शीघ्र ही बाहर आजाओ और ऊपर चादर ओढ़ लो। शरीर का पोंछो तक भी नहीं, क्योंकि वायु लग जाने

का डर है। सैण्डो लिखता है कि यही एक स्नान विधि है जिस के कारण मैं इतना बलवान हो गया हूं कि ८ घोड़े अपनी छाती पर खड़े कर सकता हूं, शेर से लड़ सकता हूं। ६४ इन्च मेरी छाती है, और नाना प्रकार की व्याधियों से सुरक्षित हूं। बाल्यावस्था में मैं एक साधारण बालक था और अत्यन्त दुर्बल था। नियमानुकूल व्यायाम तथा वायु के स्नान ने मुझे इतना बलवान बना दिया है। परन्तु हम अपने पाठकों को इस स्नान विधि की प्रेरणा नहीं करते क्योंकि प्रथम तो ऐसे स्नानालय ही नहीं हैं और वायु में यदि इस प्रकार व्यायामों परान्त स्नान करें तो उसी वक्त गठिया हो जावे। दूसरे यदि एक निर्बल व्यक्ति यह स्नान अच्छा भी समझे तो भी भय है कि सन्धि पीड़ा से बीमार न हो जाय। इस लिये सैण्डो की और सारी बातों को प्रयोग करते हुए भी अभी इस स्नान से दूर ही रहना भला है॥

व्यायामोपरान्त सैण्डो मालिश की भी शिक्षा देता है। इसे वह बहुत प्रभावोत्पादक बताता है और हमारे यहां के पहलवानों में भी प्रसिद्ध है कि भली प्रकार मालिश की जाय तो मनुष्य कागज़ भर बढ़ जाता है। सैण्डो ने तो इसके सीधे करने के लिये एक प्रकार का तैल भी बनाया है। परन्तु सरसों अथवा तिलों का तैल इस काम के लिये काफी है। गरमियों में सरसों का और सरदियों में तिलों का॥

अब सैण्डो के डम्बलीय १८ व्यायामों का वर्णन किया जाता है।

(चित्र नम्बर वार पृथक पीछे दे दिये हैं वहां से देखना)

नोट—व्यायाम करते समय गुदा को सिकोड़ कर और घुटनों को किंचित झुका कर खड़े हों। इस प्रकार टांगों का भी व्यायाम होता है चाहे हाथों की कसरत कर रहे हों॥

नं० १—भुजाओं के आन्तरिक भाग को सामने की ओर करके नीचे को सीधे लटकाओ। पट्ठों को मज़बूत पकड़ा कर कुहनी पर से भुजाओं को मोड़ो और डम्बल को कंधे तक लाओ। इस प्रकार बारी २

दोनों भुजाओं से करो। कुहनियों को नीचे करके भुजाओं के बाह्य भागों को पहलुओं से मिला कर रक्खो और प्रत्येक बार भुजाओं को, नीचे की ओर उनकी पूरी लम्बाई तक फैलाओ॥

नं० २—हाथों के बाह्य भागों को सामने करो। इस अवस्था में कुहनी पर से मोड़ कर हाथ के उलटी तरफ को कंधे तक ऊपर ले जाओ और बार २ पूर्वोक्त व्यायाम की न्याई करो॥

नं० ३—भुजाओं की अन्दर की तरफों को ऊपर करके कंधों के साथ एक सरल रेखा में उनकी पूरी लम्बाई तक फैलाओ और बार२ भुजा को अन्दर की तरफ से मोड़ कर सिर की ओर लाओ यहां तक कि हस्ततल कंधे के ऊपर आजायें। इस बातका ध्यान रक्खो कि भुजायें कन्धों की सीध से नीचे न होने पावें। पट्ठों को खूब अकड़ाए रक्खो।

नं० ४—इस में भी नं० ३ की न्याईं किया जाता है केवल इतना अन्तर है कि भुजाओं को बारी २ नहीं मोड़ा जाता किन्तु एक साथ ही दोनों भुजाओं को मोड़ना पड़ता है॥

नं० ५—यथा सम्भव दोनों भुजाओं को सामने की ओर अकड़ाए हुए एक दूसरे के समन्तर फैलाओ। इसी अवस्था में कन्धों की सीध में लेजाओ और फिर बाहर का कर लो। इसी प्रकार बार २ करते जाओ॥

नं० ६—कुहनी से मोड़ कर भुजाओं को ऊपरकी ओर फैलाओ। हथेलियों का अन्दर की ओर रक्खो और बारी २ से एक २ भुजा को कंधे के साथ सम कोण बनाते हुए पूरी लम्बाई तक ऊपर की ओर फैलाओ फिर कुहनी की बाह्य तरफ को पहलू के पास लेजाओ। सिर और शरीर को खूब अकड़ाए रक्खो। भुजाओं को पीछे की ओर खैंच कर और छाती को आगे की ओर उभार कर रक्खो॥

नं० ७—पीठ का किंचित भाग झुकाओ। हथेलियों का अन्दर की ओर करके हाथों को जंघों पर रक्खो। घुटनों को बाहर की तरफ को छाती को अन्दर की ओर नीचे को दबाओ। भुजाओं को बारी २

से उन की पूरी लम्बाई तक सामने को कि वह कन्धे की सीध में रहें ऊपर को फैलाओ ॥

नं० ८—भुजाओं को कन्धोंकी सीधम पूरी लम्बाई तक फैलाओ और हाथों को पहुचों तक यथा सम्भव शीघ्रता पूर्वक घुमाओ। भुजाओं को आगे पीछे फैला कर इस व्यायाम को कई प्रकार से करो॥

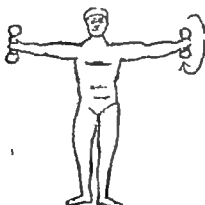
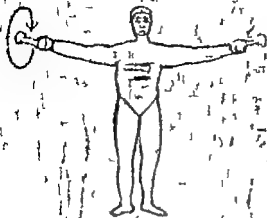
नं० ९ भुजाओं का व्यायाम नं० ८ की न्याई करो। अन्त छ सिरों से पकड़ो, पहुंचो को बाहर से अन्दर को घुमाते रहो॥

नं० १०—नं० ९ की हालत में अन्दर से बाहर को घुमाओ।

नं० ११—हस्वजों को लम्बाम में पृथ्वी पर दोनों पावों के अंगूठों की मध्यस्था रेखा के केन्द्र में रक्खो। फिर उन को उठाओ और सीधे अकड़ कर इसप्रकार खड़े हो जाओ कि घुटनों में जरा भी झुकाव न रहे। फिर बाईं ओर घड़ियों के बल अर्द्ध वृत्त में घूम जाओ। दाईं भुजा को कटि से उठा कर सामने की ओर शरीर से सम कोण बनाता हुआ फैलाओ और बाए पावों को एक पग आगे बढ़ाओ। दाई भुजाको जार के साथ सामने को सीधा फैलाओ। फिर जलदी से कुहनी को पीछे की ओर खैंच लो और बढ़े हुए पैर को अपनी असली जगह पर ले आओ॥

नं० १२—यह व्यायाम नं० ११ के विरुद्ध है अर्थात उस में दाईं ओर का घड़ियों के बल घूमना पड़ता है और इअ में दाई टांग और बाईं भुजा से कसरत की जाती है॥

नं० १३—शरीर का भार पावों के अंगूठों और भुजाओं पर) उठाओ। कुहनियों को झुकाने और भुजाओं को अकड़ाने से पुनः २ शरीर को ऊपर उठाओ और नीचे की ओर लेजाओ। शरीर को खूब अकड़ाए और शिर को पीछे की ओर वैसे रक्खो। घुटनों को मत झुकने दो और इस बात का ध्यान रक्खो कि शरीर अथवा नीचे

नं० १
नं० २
नं० ३
नं० ४
नं०
नं० ६
नं० ७
नं० ८
नं० १८

नं० ११
नं० १२
नं० १३
नं० १४
नं० १५
नं० १६
नं० १७

देशोपकारक औषधालय की

किंचित आवश्यक औषधियों के नाम संक्षिप्त गुण और मूल्य ॥

अमृतधारा

इसकी प्रशंसा पृथक् "अमृत" नामक पुस्तक में अंकित है। और यह इतनी प्रसिद्ध है, कि अमृतधारा न केवल लगभग सर्व मानुषी रोगों की जो साधारणतः घरों में बूढ़ों, बच्चों, जवानों पुरुषों और स्त्रियों को हो ते रहते हैं अचूक इलाज है, प्रत्युत पशु पक्षी आदि के रोगों को भी दूर करती है, विचित्र प्रभाव इस में ईश्वर ने भर रक्खा है। रोग नाम की शत्रु है। जहां रोग हो वहां ही जा पहुंचती है। वर्षों के रोग महीनों में, महीनों के दिनों में, दिनों के घण्टे में दूर करती है, मार्ग वा यात्रा में, हर घर में, हर जेब में, हर ऋतु में, हर देश में, इस को अपने पास रखकर रोगों के भय से निर्भय हो सकते हैं ॥

सब प्रकार का शिर दर्द, कफज, खांसी, शुष्क खांसी, पार्श्व-शूल (नमोनिया), नजला, जुकाम, विषूचिका, मन्दाग्नि अरुचि, गुड़गुड़ाहट, मरोड़, परिणामशूल (दर्द कौलंज), अतिसार वमन, मृगी, दन्तपीड़ा वा दाढ़ पीड़ा दांतों से रक्तआना वा पानी लगना, कर्ण पीड़ा कर्णघाव कर्णस्राव, कर्णशोथ कर्णकृमि, नासिकार्श, नाक में फुन्सियां, नासिका में दुर्गन्ध छींक नेत्र पीड़ा फोड़ा, फुन्सी, सब प्रकार के घाव, काम का पकना रान का छलना, दाद, धम्मल गला बैठना, मुख शोथ भिड़ का डंक, बिच्छू का डंक, सर्प का डंक, बावले कुत्ते का विष गले में दर्द, सर्व प्रकार के ज्वर मूत्र-कृच्छ्र, उपदंश, गिलटियां बद सन्निपात, सर्व प्रकार का शोथ आन्तरिक व बाह्यक पीड़ायें चोट से दर्द, बवासीर, मस्तिष्क की निर्बलता, प्लेग, रक्तवमन, राजयक्ष्मा, प्रसूत, हृदयरोग, कामला, बादगोला आर्तव सम्बन्धी सर्व रोग कण्ठमाला, (हजीरा), स्त्रियों

को शिर दर्द, गुद भ्रंश, क्षयरोग, बच्चा का दूध न पीना, सन्निपात, शिर घूमना, सन्यास, कम्परोग, लकवा अर्धाङ्गघात, शिर की खाज, नेत्ररोग, फोला, फांफिमी, नासूना जुकर, पक्षघात, प्रतिश्याय, नकसीर, जिह्वाशोथ, मुख में फुन्सियां मुख का पकना, ओष्ठशोथ ओष्ठफुन्सी, दन्तकृमि, मसूढ़शोथ, गले पकना, स्वरभंग रक्त थूकना, पीप थूकना, छाती का शोथ फुफ्फुस शोथ, स्तन शोथ, स्तन फोड़ा, आमवात, मरोड़े यकृत पीड़ा यकृत्पात, अजीर्ण, जलोदर, वायुरोग, आमातिसार, प्लीहोदर, पृष्ठशूल, उदरकृमि, रक्तगन्दर, वृक्कद्वय पीड़ा वृक्कद्वय शोथ, मूत्राशय पीड़ा, मूत्राशय शोथ प्रमेह पूय, उदररोग, गर्भाशय की शोथ, गर्भाशय की पीड़ा, योनिस्राव, कटिपीड़ा, रिहमवाय, घुटने का दर्द, पिण्डली का फूलना, नितम्ब पीड़ा विष सर्व प्रकार के रोग, कसूर सब प्रकार की खाज छपाकी, गुली अर्थात् ओष्ठ का सूजना बहुस्वेद अग्नि से जलना इत्यादि २ दूर होते हैं॥

मूल्य २॥ फी शीशी दवाई ४ ड्राम। नमूना की शीशी ॥), २ औंस की शीशी मानो असल से चार गुणा ८), बून्द गिराने वाली शीशी जिस में से जितने बून्द चाहो डाले जावें, ४ ड्राम २॥)

आवश्यकता

'अमृतधारा' की नकल है। प्रायः विज्ञापन वालों ने नकल आरम्भ करदी है, और लोग अल्प मूल्य देखकर मंगवाते हैं, इसलिए यह नकल बनाकर रक्खी है जो इन नकालों से फिर भी अच्छी होगी। और असल व नकल का फर्क दिखावेगी॥

मूल्य फी शीशी ॥) नमूना की छोटी शीशी ।)

मिलने का पता—अमृतधारा लाहौर

इश्तहार नं० १ महत् वाजीकरण औषधि—बहुत वीर्यवर्द्धक वर अनेक औषधियों का संग्रह है। नपुंसकता की सम्पूर्ण अवस्थाओं में हितकर है यह पुरुषों के गुप्त रोगों के वास्ते अमरत्न औषधि है नपुंसकता के अतिरिक्त वातज रोग कफज रोग, खांसी, नजला जुकाम कटिपीड़ा सन्निपात को हितकर है। शुक्रमेह शीघ्रपतन स्वप्नदोष को बहुत लाभदायक है। प्रभाव किंचित् उष्ण है। मूल्य ६४ गोली ४) ३२ गोली २) नमूना ८ गोली ॥, मात्रा १-१ गोली सायम् प्रात ॥

इश्तहार नं० २ महत्वाजिमास रस—वैद्यक में लिखा है कि यह रस नारद जी ने श्री कृष्ण जी महाराज को बताया था, दूध के साथ नित्य खाय तो बूढ़ा भी युवा के तुल्य होवे। कामदेव के समान हो जावे सन्निपात प्रमेह भगन्दर कण्ठ शोथ रक्तप्रदर मरोड़ खांसी जुकाम बवासीर, सन्निपात, कटिपीड़ा नेत्रपीड़ा मन्दाग्नि घ्राणदुर्गन्ध गलगण्ड शिरपीड़ा प्रदरादि को हितकर है। ज्वर या अन्य रोग के पश्चात जो निर्बलता नपुंसकता प्रमेहादि होता है। उसको विशेष रूप से हितकर है। शुक्रमेह, स्वप्नदोष शीघ्रपतन को लाभदायक है। मूल्य ६४ गोली ४) ३२ गोली २ नमूना ८ गोली ॥)

इश्तहार नं० ४ मरवाक्—शीघ्रपतन के लिये अकसीर औषधि है, इसे चार पांच मास तक सेवन करने से स्थायी और इतना बन्धेज हो जाता है शुक्रमेह स्वप्नदोष को भी गुणकारी है, वाजीकरण भी है, मात्रा १ से ४ तोले तक क्रमिक है पहले १ तोला से प्रारम्भ करके थोड़ी २ रोज बढ़ावें जहां तक दिल गरमी आदि मालूम होने के बाद आवे साधारणतय २ तोला के लग भग खाना चाहिये इसको खाकर ऊपर से दूध पीना चाहिये चालीस दिन तक खाल पदार्थ खटाई पदार्थ तेल की वस्तुयें और स्त्री संभोग से परहेज रखता हुआ खावे और उस के २० दिन पश्चात भी परहेज रक्खे तो सदा के वास्ते बहु गुणा स्तम्भन हो जाता है ॥

जो पूरा परहेज न रक्खे तो १५ दिन परहेज सहित खावे फिर आवश्यकता हो तो और १५ दिन परहेज सहित खावे जब तक मनोकामना पूरी होवे, मूल्य १ पाव ३) ½ पाव १॥

अकसीर न० १०—बल वर्द्धक, प्रत्येक आहे में एक मात्रा खा छोड़ने से कभी बल कम न होगा। नामर्द भी मर्द हो जाते हैं, बूढ़ों को युवा बनाती है। मात्रा १–१ गोली, सायम प्रातः मूल्य जिस में कस्तूरी पड़ी हुई है ६४ गोली ४), ३२ गोली २), नमूना ८ गोली ॥) जिस में कस्तूरी नहीं पड़ी परन्तु धातुपुष्ट शेष सब औषधियां वही हैं ६४ गोली २), ३२ गोली १) नमूना ८ गोली ।)

अकसीर न० ११—हृदय, मस्तिष्क, यकृत, आमाशय, को पुष्टिदायक है, आनन्द वर्द्धक है, शीघ्रपतन स्वप्नदोष को हितकर है, याकूती का काम भी देती है, जाड़ा के दिनों में खाने से मानसिक बल स्थिर रहता है, और बड़ा गुण करती है है, अमीरों के खाने योग्य है, प्रत्येक प्रकृति के अनुकूल आती है, इसका प्रधानांश स्वर्ण है, मूल्य ६४ गोली १०), १६ गोली २॥) नमूना ४ गोली ॥=)

अकसीर न० १२ मदन प्राणीकरस—पित्त-नेत्र शीघ्रपतन के रोगियों के वास्ते है। तीसरे पहर एक दो गोली दूध से खाने स्तम्भन होता है, नित्य सायम प्रातः एक गोली खाने से शीघ्रपतन का मूलच्छेद होता है इसके खाने वाले को खाँसी, नजला, जुकाम, कटिपीड़ा, वातज कफज, आदि रोग नहीं सताते। मूल्य ६० गोली ३), २० गोली १), नमूना ५ गोली ।)

अकसीर न० १५ मकरध्वज—बल की औषधियों का यह माना जाता है। इसका प्रधान भाग चन्द्रोदय है। जिसका बनाना अत्यन्त कठिन है। ४० दिन खाने से ही असली जवानी आती है।

वीर्य्य को सन्तानोत्पत्ति के योग्य बना देता है। वीर्य्य सम्बन्धी सर्व रोग पूर्णतय: दूर हो जाते हैं। राजे महाराजे सदैव इसको अपने पास रखते हैं। और खाय जाते हैं। जिनको अनीश्वर की सामर्थ्य है उनको अन्य औषधि की आवश्यकता ही क्या है। मूल्य ५०) फो तोला है। फी मात्रा ४।), मात्रा ४ रत्ती है। प्रति वर्ष १ तोला खा छोड़ें तो पूर्ण आयु तक लेजाता है॥

अकसीर न० १६ सुवर्णवंगेश्वर रस—इस में स्वर्णभस्म चांदीभस्म मोतीभस्म, कस्तूरी,वंगभस्म, कृष्णाभ्रक भस्म, भीमसैनी कपूर, आदि सम्मलित हैं। आनन्द दायक पौष्टिक और उत्तेजक है। शुक्रमेह तुरन्त दूर होता है। स्वप्न दोष, शीघ्रपतन को गुणकारी है। वीर्य्य गाढ़ा होता है, बीस प्रकार का प्रमेह और बारंबार मूत्र आना दूर होता है, जठराग्नि दीपन होती है, अग्नि वर्ण बल वीर्य्य और तेज बढ़ता है। पुराने ज्वरों पर देते हैं, हृदय मस्तिष्क यकृत को बल दायक है। मूल्य ३२ गोली ४), नमूना ८ गोली १)

अकसीर न० १६ वृहद्वंगेश्वर चन्द्रोदय मिश्रित—(ख) वैद्यक की प्रसिद्ध औषधि चन्द्रोदय जब उपर्युक्त औषधि में बढ़ाई जाय, तो यह अनुपमेय होजाता है। यह मकरध्वज से भी बढ़ कर है। वीर्य्य सम्बन्धी सर्व रोगों को दूर करके सन्तानोत्पत्ति के योग्य बनाता हैं। मूल्य १) प्रति गोली, आठ गोली ७) १६ गोली १४)

अकसीर न० १७—अकसीर नं० १६ के भीतर अकीकभस्म संगयशबभस्म, लोहभस्म प्रवालभस्म, शिलाजीत, जायफलादि पड़ते हैं तो शुद्ध शीघ्रपतन मर्दों के वास्ते नितान्त हितकर हो जाती है। चित्त प्रसादक भी अधिक होजाती है। शेष गुण वही हैं, मूल्य ३२ गोली ४), नमूना ८ गोली १)

अकसीर नं० २० मन्मथ रस—पुरुष की क्षुधा और सुधा

कामल यमाने के वास्ते यह योग शिवजी महाराज का निर्माण है विशेषता यह है कि शीघ्र नहीं है। चिरस्थाई लाभ धीरे २ करता है। सदैव खाने में कोई हानि नहीं है। शीघ्रपतन, स्वप्न दोष, प्रमेह को दूर करता है, उत्तेजक है, बम्बई के एक ७० वर्ष के वृद्ध १२ बच्चों के पिता ने मुझे लिखा था कि युवावस्था के प्रारम्भ से जाड़े में २ सप्ताह सेवन करता हूं और वह अब तक भी पूरी शक्ति रखता है, सन्तानोत्पत्ति के योग्य है। खांसी नजला जुकाम, पांडु, कामला, अपाचन को हितकर है। शुद्ध रक्त उत्पन्न करता है। पौष्टिक उत्तेजक व स्तम्भक है। मूल्य ६४ गोली ४), ३२ गोली २), नमूना ८ गोली ॥)

अकसीर नं० २३ दूध घृत पाचक—इसे १ रत्ती तक प्रकृति अनुकूल नित्य खाने से दूध घृत पचाने की शक्ति दिन प्रति दिन बढ़ती जाती है। सेरों तक नौबत पहुँ चती है, १४ दिन के भीतर पूरा प्रभाव प्रतीत होता है ४० दिन के भीतर सेरों दूध पचने लगता है, ४० दिन के सेवन से सम्पूर्ण कफज व वातज रोगों को दूर करती है, और दूध पचने की शक्ति सदा के लिये बढ़ा देती है। मूल्य ५) रुपये तोला, नमूना ३ माशा १)।

अकसीर नं० २४ सुखकारक—स्तम्भक है शीघ्रपतन रोगी को जब तक रोग दूर न हो कभी २ आवश्यकता पड़ती है। तीसरे पहर दूध के साथ खायें पहले व कोई खट्टी अनुपयुक्त वस्तु न खायें, चौगुना समय होता है। मूल्य ३२ गोली २), नमूना ४ गोली।)

अकसीर नं० २७ (भग निर्बल न होंगे)—रति दरबार एक दो गोलियां खा लीजिये, उदासी दूर, खुशी चकनाचूर, मज़ा ज्या का त्यों, तीसरे पहर खायें तो स्तम्भन हो। नित्य दूध के साथ

सायम प्रात खावें तो शीघ्रपतन को हितकर है, मूल्य ६० गोली १) नमूना ≈)

अकसीर न० २८ तैल मार कागनी—कफज वातज रोग नाशक, नपुंसकता, मस्तिष्क की निर्बलता, अस्मृति, शीघ्र पतन, कटिपोड़ , सर्वांगपीड़ा, आदि को दूर करती है, करतल पर मलें तो दृष्टि शक्ति को बल देता है। स्तम्भन के वास्ते भी निर्बलों को शिला का काम देता है, नसें और पट्ठे दृढ़ होते हैं, मूल्य १) शीशी ४ ड्राम, नमूना ≈)

अकसीर न० ३० धातुवर्द्धक—इस से वीर्य्य बहुत बढ़ता है। और इसके पश्चात् पुंसत्व बढ़ना आरम्भ होता है। शुक्रमेह, स्वप्नदोष और शीघ्रपतन को भी हितकर है, मात्रा ६ माशा दूध के साथ, मूल्य २ पाव, नमूना ५ तोला ॥)

अकसीर न० ३१ चन्द्रप्रभावटि—यह एक वैद्यक योग है, जो विविध नामों से बड़े २ वैद्य बना रहे हैं, यह मूत्र के साथ शुक्र (मनी। आदि, जाने को रोकती है २० प्रकार के प्रमेह पथरी, अफारा, शूल मन्दाग्नि, अण्डवृद्धि, पाण्डु, कामला, बवासीर, भगन्दर, नासूर, कटिपीड़, कास, श्वास, हिक्का, डकार, मअलादि को हितकर है। वीर्य्य को शुद्ध करके सन्तानोत्पत्ति के योग्य बनाती है। मात्रा दो गोली सायम प्रात मूल्य ३२ गोली १) नमूना ८ गोली ।)

अकसीर न० ३१ आयुर्वेदिकटानिक—रज वीर्य्य को शुद्ध करके सन्तानोत्पत्ति के योग्य बनाती है। जब कोई विशेष कारण प्रतिबन्धक न हो तो स्त्री पुरुष दोनों को गाय के दूध के साथ खिलाना आरम्भ करें, एक दो मास खावें और प्रत्येक रजोधर्म्म के पश्चात संभोग करें तो ईश्वर कामना पूरी करें। यह गोलियां उत्तेजक,

शुक्रमेह स्वप्नदोष, शीघ्रपतन, नाशक, शुद्ध रक्तोत्पादक, बलवर्धक सन्धिवात नाशक हैं, और कटिपीड़ गुल्फपीड़, पार्श्वशूल, रानपीड़ा, दीर्घमवातादि सर्व वातज कफज रोग प्रमेह, कामला, रक्तक्षीणता, शोथ रोग, जलोदर, कठोदर, मूसा विष, स्त्रियों के मासिक रज की कमी व अधिकता, प्रदरवृद्धि को हितकर हैं। मधु व पानी के साथ स्थूलता का दूर करती हैं। अंग्रेजी टानिक औषधियां से इस का मुकाबला करो अव्वल दर्जे रहेगी। मात्रा १ गोली सायम प्रात अथवा अनुकूल न्यूनाधिक कर सकते हैं। मूल्य ६४ गोली ४), ३२ गोली २), नमूना ८ गोली ॥)

अकसीर नं० ३४ (क) शुक्रमेह (धातु जाना) के वास्ते यह अद्वितीय औषधि है। स्वप्नदोष को बहुत शीघ्र दूर करती है, शीघ्र पतन को भी हितकर है, वीर्य्य को गाढ़ा करने में अनुपम है, प्राकृत स्तम्भन को बढ़ाती है, मात्रा १ गोली सायम प्रात। मूल्य ३२ गोली २), नमूना ८ गोली ॥)

अकसीर नं० ३४ (ख)—उपर्युक्त औषधि के भीतर केशर, कस्तूरी अम्बर, मोती, शिलाजीत, स्वर्ण, चांदी, अभ्रकादि भस्म और संयुक्त की जाती हैं, तो यह उपर्युक्त लिखित गुणों के अतिरिक्त हृदय मस्तिष्क मूत्राशय, यकृत आमाशय को शक्ति देती है। उत्तेजना बहुत करती है अमीरों के खाने योग्य है। मूल्य ३२ गोली ५), १६ गोली २॥), नमूना ८ गोली १।),

अकसीर नं० ३५ लोहासव—यह एक विशेष प्रकार का हमारा स्वनिर्म्माण लोहासव है, जो उत्तेजक है, पट्ठों को बल देने में अद्वितीय है, शुद्ध रक्त उत्पन्न करके कुछ दिनों में ललाई प्रदान करता है, शारीरिक बल को बढ़ाता है। सुस्त पट्ठों को चैतन्य करता है वातज, कफज रोगों को दूर करता है, रक्तक्षीणता, पाण्डु, कामला को भी हितकर

है इसके खाने वाले के केश शीघ्र श्वेत नहीं होते, मूल्य ४ औंस ४), २ औंस २), नमूना ॥)

अकसीर न० ३९—शुक्र जनक है, शीघ्रपतन व वीर्य्यस्राव को दूर करती है। वीर्य्य को खूब बढ़ाती है, और गाढ़ा करती है। शारीरिक बल को अधिक करती है। शीघ्रपतन के लिये विशेष रूप से हितकर है। शुक्रमेह को भी दूर करती है। लेसदार औषधि होने पर भी काबिज नहीं है। इसके खाने से प्राकृत स्तम्भन बढ़ता है। मूल्य फी पाव ॥), आधा पाव ।), नमूना १ छटाक॥

अकसीर न० ४० स्वप्नदोष नाशक—यह औषधि विशेष कर स्वप्नदोष प्रहता के वास्ते है। शुक्रमेह व शीघ्रपतन नाशक है, स्तम्भक भी है। स्वप्नदोषाधिक्य १ मास के भीतर नष्ट होता है। मूल्य ३२ गोली १) नमूना ८ गोली ।)

अकसीर न० ४१ कामिनी वशीकरण—जो लोग कहते हैं, कि स्तम्भन को कोई औषधि उनको गुण नहीं करती इस का सेवन करें। ६ गुणा बन्धेज होता है। यदि दैनिक यह गोलियां खाई जावें तो शीघ्रपतन दूर होकर सदैव स्तम्भन उत्पन्न होता है। शुक्रमेह, स्वप्नदोष का मूलच्छेद होता है पट्ठों को पुष्ट और दृढ़ करती हैं। कस्तूरी, सोना चांदी केशरादि इस के प्रधान अंग हैं। मूल्य ३० गोली २५) ६ गोली ५) १ गोली १)

अकसीर न० ४२ अद्वितीय औषधि—स्तम्भन के विचार से यह अपनी भांति की पहिली औषधि है। किंचित बूटियां हैं। बन्धेज की औषधि यथा, जायफल, लौंग, आकिर्करहा अफीम जुन्दबेद-स्तर, मायाशुतर अराबी, कुचिला, अकरकरा, कस्तूरी धतूरा आदि

शक्ति को बढ़ाती हैं, मात्रा १ गोली प्रातः १ सायंक का दूध से मूल्य ४० गोली २), नमूना १० गोली ॥)

अक्सीर न० ५४ यह चूर्ण पुरुषों के वीर्य्य और स्त्रियों के दूध बढ़ाने, उन को शुद्ध करने के वास्ते अत्यंत गुणकारी है शरीर को हृष्ट पुष्ट करता है शुद्ध रक्त उत्पन्न करता है रक्तदोषों को दूर करता है मात्रा ६ माशा प्रात या रात को जिस समय उचित समझो दूध के साथ सेवन कर सकते हैं मूल्य २) प्रति पाव, नमूना १ छटांक ॥) हैं।

अक्सीर न० ५५ स्वप्न दोष नाशक चूर्ण—यह विशेषतया विद्यार्थीयों के वास्ते है स्वप्न दोष व प्रमेह को दूर करता है दिमाग रोशन करता है, स्मर्ण शक्ति को बहुत ही तेज करता है, मात्रा ३ माशा प्रात ३ माशा सायम दूध के साथ, मूल्य २) प्रति पाव नमूना १ छटांक ॥) हैं।

मोती पारा—पारा के गलास में दूध पीने से जो फायदे हैं वह इस गोली को दूध में लटका कर पीने से हैं। यह गोली दूध में नहीं घुलती एक प्रकार की विद्युत शक्ति उस में फूंक दी है मुंह में रखने से ताकत पहती है, ... दूध अपना पूरा असर इसी सूरत में दिखलाता है मुकवीयाह ... मुरव्वत, प्रमद, एहतलाम है कीमत गोली बड़ा १) गोली छोटी ॥)

शुक्रारि—पेशाब के साथ धात का आना इसी के वास्ते यह दवाई है मूल्य ३० माशा ४), नमूना ७ माशा १) है ॥

प्रमेह नाशक—(औषधि ब्यायसीस) बीस प्रकार के प्रमेह को गुणकारी है, मूत्र के साथ कोई भी वस्तु आती हो सब को दूर करती है, मूत्रातिसार को विशेष रूप से गुणकारी है मूल्य १४ गोली २) नमूना ८)

अकसीर नं० १८ शिङ्गरफ भस्म—बाजीकरण के लिये अनुपम मानी गई है, पट्ठों को असाधारण बल प्रदान करती है, नपुंसकता दूर करने की बलवान औषधि है, बूढ़ों की लाठी है, वातज व कफज रोग यथा, पक्षाघात, आर्दितवात सन्धिवात, शून्यवात कफज खांसी मन्दाग्नि आदि को रामबाण है, शुक्र उत्पन्न करके चेहरे को लाल करती है। मूल्य १ तोला १०) नमूना १ माशा १) शीत ऋतु में अवश्य सेवन करें दवा खास १००) तोला है॥

अकसीर नं० १९, वगभस्म दर्जा अव्वल—यह सवा सौ पुट से पहिले शुद्ध की जाती है, फिर भस्म की जाती है, चांदी भस्म भी इसके सामने कुछ नहीं है प्रमेह मूत्रकृच्छ सोजाक, कुर्दह को हित कर है उत्तेजक है 'मर्द को वग और घोड़े को तग' की उक्ति इसी पर ठीक है। मूल्य १ तोला १०), ६ माशा ५), नमूना १॥ माशा

वगभस्म सामान्य—कलई को साधारण रूप से शुद्ध करके बनाया जाता है, गुण लगभग वही हैं जो ऊपर वर्णन किए गए हैं, प्रभाव किञ्चित देर से होता है, मूल्य १ तोला २) ३ माशा ॥) मात्रा ३ रत्ती॥

वगभस्म शार्ङ्गधरी—शुक्रमेह, सोमरोग २० प्रकार के प्रमेह को विशेष रूप से हितकर है। मूल्य १ तोला ८), ३ माशा २)

अकसीर नं० २५ त्रिधातु भस्म—यह कलई सीसा, जस्त की मिश्रित अनुपम स्वर्ण रंग की भस्म है। जो प्रदर, सोम शुक्रमेह आदि को दूर करने, वीर्य को गाढ़ा करके प्राकृत वन्ध्येज उत्पन्न करने में विचित्र औषधि है। मूल्य १ तोला ४) ६ माशा २), नमूना १॥ माशा ॥)

अकसीर न० २६ स्वर्णभस्म अव्वल दर्जा—पौष्टिक को पुष्टि देती है, हृदय मस्तिष्क यकृत, वृक्कद्वय, मूत्राशय, जननेन्द्रिय, सब को बल प्रदान करती है। वीर्य्य वर्धक और उत्तेजक है, भूख, पाचनकारी है। तीन माशा भी यदि एकबार खालो तो वर्षों, की गई शक्ति पुनः आ जाय। शुक्रमेह शीघ्रपतन स्वप्नदोष प्रमेह, धातु क्षीणता, नपुंसकता, स्मरणशक्ति तथा हृदय की निर्बलता, सब दूर हो। मूल्य १ तोला ८०) ३ माशा २०), नमूना ४ रत्ती ४)

स्वर्ण भस्म दर्जा दोयम—गुण वही हैं किंचित देर में प्रभाव होता है। सस्ती है, मूल्य १ तोला ४०), ६ माशा २०), १॥ माशा ५, ४ रत्ती २)

मूंगा भस्म—पित्त प्रकृति वाले धातु विकार में दस्तों को दी जाती है सस्ती किन्तु बड़ी उत्तम औषधि है। पुरानी सिर पीड़ा मस्तिष्क की निर्बलता नजला, पूतिश्याम, रक्त वमन, रक्तपित्त को हितकर है। वीर्य्य को मुखरोग को गरमो को दूर करती है। मूल्य, १ तोला ॥), ६ माशा। दर्जा अव्वल १) तोला है॥

सखपा भस्म (दर्जा खास,—यह भस्म विशेष रूप से वीर्य्य बल और उत्तेजना के लिये तैयार की गई है। १४ दिन के भीतर पर्याप्त बल आता है। और ४० दिन के भीतर तो उसका कठिन होता है, इसके अतिरिक्त सम्पूर्ण वातज कफज रोगों को रामबाण है, बुड्ढों की सहायक है, उनका युवा बनाती है। मूल्य ३ माशा १२) १ माशा ४), नमूना २ रत्ती १) मात्रा चावल से १ चावल तक॥

संखया भस्म—वातज सन्निपात आर्दितवात, अर्धांगवात कफज कास कटिपीड़ादि को हितकर है, उत्तेजक है। मूल्य १ तोला १) ६ माशा २॥) १॥ माशा ॥=)

चांदी भस्म—धातुक्षीणता स्वप्नदोष, शीघ्रपतन, हृदय, मस्तिष्क, आमाशय, की निर्बलता, नपुंसकता को हितकर है। प्रमेह हृदय की धड़कन को भी हितकर है। मूल्य १ तोला ८), ३ माशा २) नमूना १॥ माशा १)

फौलाद भस्म शिंगरफी—यह भस्म फौलाद की शिंगरफ के द्वारा की जाती है। धातु रोग यथा शीघ्रपतन, वीर्य्यस्राव, शुक्रमेह को दूर करके उत्तेजना को बढ़ाती है, शुद्ध रक्तोत्पन्न करती है। धातु को बल देती है, रंग की श्वेतता को दूर करती है, मूल्य १ तोला १॥) ३ माशा ।=)

फौलाद भस्म दुर्जाखास—यही वाजीकरण शुद्ध है रक्तोत्पन्न करके चेहरे को लाल करती है, नामर्द को मर्द बनाती है। मूल्य २०) तोला है॥

फौलाद भस्म (वर्ण अव्वल)—यह असली फौलाद की भस्म भी ९१ मासों में तयार होती है। यही वाजीकरण है, शुद्ध रक्तोत्पन्न करके चेहरे को थोड़े ही दिनों में लाल करती है, पट्ठों को बल देती है, वीर्य्य सम्बन्धी रोगों को दूर करके नए सिर से मर्द बनाती है, मूल्य १ तोला ५), ६ माशा २॥), १॥ माशा ॥=)

फौलाद भस्म—धातु क्षीणता, नातावती, शीघ्रपतनादि को हितकर है यकृत को बलदायक है रंग को लाल करती है। मूल्य १ तोला २॥) ३ माशा ॥=

लोह भस्म—यह उत्तम लोहे से सामान्य रूप से तैयार की जाती है। साधारण अवस्थाओं में बरती जाती है, मूल्य ॥) तोला ३ माशा =)

छिलका कुक्कटाण्ड भस्म—धातु आना, स्त्रिय के श्वेत पानी का आना, सोम, प्रसूत, शुक्रमेह को दूर करती है। शीघ्रपतन को बहुत हितकर है। बहुत बढ़िया वाजीकरण है। मूल्य १ तोला ३), ६ माशा १॥) रु०, १॥ माशा ।≈), स्त्री को खिलावें तो प्रसव योनी के सदृश कर, क्योंकि संकोचक है॥

मण्डूर भस्म—यकृत रोग कामला पाण्डु रोग, जलोदर आमाशय की निर्बलता को हितकर है, और शीघ्रपतन को भी जब कि रोकने वाली शक्ति की निर्बलता के कारण से हो बहुत गुणकारी है। मूल्य १ तोला १॥), १ माशा ।≈)

सीसा भस्म दर्जा प्रथम—यह पीत रंग की सीसा भस्म अत्युत्तम है, वाजीकरण है, वीर्य्य के सर्व रोगों को हितकर है, मूत्र कृच्छ और सोजाक, कुर्रह को भी हितकर है। उचित अनुपान से सर्व रोगों में दी जाती है। कफज रोग, खांसी, संग्रहणी, बवासीर का दूर करती है। कामदेव की वृद्धि करती है। मूल्य १ तोला ३०) ३ माशा ७॥), १ माशा २)

सीसाभस्म—मूत्रकृच्छ के वास्ते हितकर है। कुर्रह को भी गुणकारी है। मूल्य १ तोला १॥), ३ माशा ।≈)

भस्म वंग व पारद मिश्रित—काम शक्ति को बढ़ाती है। शुक्रमेह, शीघ्रपतन स्वप्नदोष को गुणकारी है। २० प्रकार के प्रमेह, सोम रोगादि को दूर करती है। कुर्रह को भी हितकर है। मूल्य १ तोला ८), ३ माशा २), १॥ १)

ताम्र भस्म—वाजीकरण है, कफज व वातज रोगों का मूलच्छेद करती है, पंचवात आदि को दूर करती है, जलोदर को

हितकर है मूल्य श्वेतरंग का ८) तोला, ३ माशा २), १॥ माशा १) और कृष्ण रंग २) रु० तोला ३ माशा ॥)

अनविध मोती (मुरवारीद नासुफ़ता) भस्म—हृदय, यकृत, मस्तिष्क को बलदायक शीघ्रपतन, स्वप्नदोष, शुक्रमेहादि निवारक है। मूल्य ३०) रु० तोला। ३ माशा ७॥) २ रत्ती १।)

रस सिन्दूर—वैद्यक की प्रसिद्ध औषधि है। यह रसायन है, वर्धक है, इसकी वैद्यक ग्रन्थों में बड़ी प्रशंसा लिखी है बसुलित पारा से तैयार हुए का मूल्य २०) तोला है और शुद्ध पारद से तैयार हुए का मूल्य १०) तोला० शिंगरफ से निकाला हुआ पारा से तैयार हुए ५) रु० तोला है॥

चन्द्रोदय—यह एक प्रकार का रस सिन्दूर सोना मिश्रित होता है, सर्व औषधियों का राजा है, न केवल धातु सम्बन्धी सर्व रोगों की सर्वोत्तम औषधि है, वरञ्च उचित अनुपान से प्रत्येक रोग में वर्ता जाता है, कई वर इस से बस गए हैं, बसुलित पारा से तैयार हुआ का मूल्य १००) रु० तोला शुद्ध पारद से तैयार हुए २०) रु० तोला है॥

नोट—एक २ भस्म कई प्रकार से तैयार की जाती है। पाञ्च२ बीस २ प्रकार की तैयार हैं, किञ्चित् के नाम दिये हैं। अब अन्य भस्मो के नाम और गुण भी यहां ही लिख देते हैं।

अब पुरुषों के विशेष रोग सम्बन्धी तिला अंकित होते हैं।

तिला न० १—कुछ सुगन्धी युक्त है, बूढा को भी प्रबल बना देता है, युवकों को विशेष रूप से लाभकारी है, हस्तकारों को और जो शौकिया बल बढ़ाना चाहें यह तिला हितकर है नसों और पट्ठों को बल देता है, मूल्य ४ ड्राम ५) नमूना एक ड्राम १।)

तिला न० ३, (तिलाय महन)—हस्तकारी को विशेष ... हितकर है, साधारण अवस्थाओं में बहुत गुण करता है, मूल्य ... ड्राम १) रुपया नमूना ≈)

तिला न० ४, (तिलाय मायुसीन)—यह बड़ा प्रसंशद है, चर्म का एक परत उतार देता है परन्तु हस्तकारी की नसां पट्ठों को बहुत शीघ्र ठीक करता है ४ दिन के सेवन से पर्याप्त फल मात्र है। परन्तु खाने की अच्छी औषधि भी साथ हो। क्यों कि तिलाओं के सेवन के साथ यौगिक औषधि का सेवन होना आवश्यक है। निराश रोगियों को इससे लाभ हुआ है शिथिलता, वक्रमंग नपुंसकता दूर करके पूरा बल प्रदान करता है, मूल्य २ ड्राम ३), नमूना ॥)

तिला न० ६ (लिंग वर्द्धक)—इसके लगाने से लिंगेन्द्रिय बढ़ती है और स्थूल होती है, मूल्य ४) आधी शीशी २, नमूना ॥)

तिला न० ७ (उत्तेजनावर्द्धक) लेप—आवश्यकता से (घन्टा प्रथम ½ माशा लगाया जाता है पूरा बल प्राप्त होता है, अधिकाम-न्दशयक भी है जिसने एक बार भी आजमाया हैरान हुआ। मूल्य ५) तोला ६ माशा २॥), नमूना १ माशा ॥)

तिला न० ८ [कट्ठशारी परानन्द वर्द्धक]— इसकी प्रशंसा क्या करें, जिसने एक बार आजमाया इस पर मोहित हुआ, नितान्त आनन्ददायक नितान्त सुगन्धित जहां हो महक जाय एक ड्राम पर्याप्त है, पुरुष स्त्री के आनन्द की कोई सीमा नहीं है मूल्य १२) रुपया तोला ३ माशा ३), नमूना १ माशा १≈)

तिला न० ९ (आनन्ददायक —उत्तम सुगन्धदायक है, स्त्री को हितकर है सच्चे हर्ष का हेतु है ... को स्खलित करता है मूल्य ३२ गोली २) रुपया, १६ गोली १ नमूना ।)

तिला न० १० उत्तेजक व स्तम्भक)—यह लेप न केवल उत्तेजक है, लम्बाई और स्थूलता देता है, वरंच स्तम्भक भी है, जो लोग वन्धेज की औषधि खाना पसन्द नहीं करते उनके काम की वस्तु है, मूल्य १) रु० १ तोला, नमूना ।) है ॥

तिला न० ११—आनन्ददायक है, और बहुत गुणकारी है गहरा प्रेम उत्पन्न करने का हेतु है, आनन्ददायक तत्काल ग्राहक है, मूल्य १), आधा ॥)

तिला न० १२ तिलाइश्री—यद्यपि प्रचार है, परन्तु पहिले ही दिन अपना बल दिखाता है, मूल्य २) शीशी, इससे कम नहीं ॥

तिला न० १३ तिलायपिस्ता—उपर्युक्त गुण इस में भी हैं मूल्य २) शीशी इस से कम नहीं भेजा जाता ॥

स्त्रियों तथा बालकों सम्बन्धी किंचित औषधिया ॥

प्रदरान्तक लोह—किसी प्रकार का प्रदर हो, लाल, पीत, श्वेत, इस से दूर होता है। कटि पीड़ा, लोम रोग आदि को दूर करता है मासिक धर्म का अधिकता, पीड़ा, बेकायदगी सब [illegible] करता है मूल्य ३२ गोली २), नमूना ।)

ऋतुस्रावक (अर्क मुदिर हैज)—ऋतुस्राव का कम होना या न आना, वेदना सहित आना, और तत्सम्बन्धी सर्व रोग को दूर करके ऋतु का खोलता है, और बल प्रदान करता है। स्त्रियो के लिए टानिक औषधि है मूल्य ४ औंस २), नमूना १ औंस ॥)

प्रठरा की औषधि, (प्रसपुत्र रस)—कतिपय स्त्रियों के संतान होकर मर जाती है। जिस को अठरा या सुखिया मसान कहते हैं। गर्भाधान से लेकर पूरे दिनों तक और कुछ मास पश्चात् तक इन गोलियों को सायम प्रातः खिलाया जाता है, और ईश्वर की कृपा से बालक जीता रहता है। मूल्य ७०० गोली १०) रुपया॥

द्राक्षालावण—यह औषधि प्रसूत समय देने से स्त्री सुगमता से बालक जनती है। रक्त कम यथावश्यक जाता है। प्रसव के पश्चात् होने वाले रोग दूर होते हैं। मूल्य १॥) नमूना ॥)

सुखजनाई—इस औषध को केवल कटि पर बांधने से बालक सुगमता से उत्पन्न होता है। मूल्य १ रुपया, जो एक बार को पर्याप्त है॥

नारी रोगारि प्रथम—यह औषधि स्त्रियों के अनेक रोगों को गुणकारी है और उनको बलदायक टानिक है। जो स्त्रियां निर्बल हों, दिनों दिन भोग इच्छा नष्ट होती जावें, प्रसूत के कारण कोई बाधा हो, निर्बल हों यह दवाई गुण करती है। मूल्य ४० गोली १), नमूना १० गोली ।।), यह कफज वातज प्रकृति स्त्रियों के लिए है॥

नारी रोगारि शीत—इसके भी उपर्युक्त गुण हैं, और पित्त प्रकृति स्त्रियों के लिये हैं। मात्रा ६ माशा, मूल्य ४० खुराक ३) रुपया, नमूना १० खुराक ॥।),

प्राण सुख—स्तनों को ढलपने से बचाता है और इनके दूध को प्रकृत अवस्था पर लाता और कठोर व दृढ़ करता है, मद्दे स्तन स्त्री के लिये दुखदाई हो जाते हैं। मूल्य ४) नमूना १),

गोदर्भी—अब कि पुरुष का वीर्य्य ठीक हो यह गोलियां स्त्री को ऋतु स्नान पश्चात् खिलाई जाती हैं, और एक दवाई भीतर रक्खी जाती है। प्रथम तो प्रथम ही मास अन्यथा अधिक से अधिक चौथ मास के भीतर ईश्वर की कृपा से गर्भ स्थित हो जाता है। मूल्य दोनों औषधियों का ४ मास के वास्ते ५) है॥

बाल रोग चूर्ण—बालकों के प्राय रोग या अजीर्ण, अतिसार, ज्वर खांसी आदि को हितकर है। प्रत्येक बालका बाल गृह में रखना चाहिये। मूल्य ॥), नमूना ≈)

बालकों के डब्बा रोग की औषधि—बालको के डब्बा अर्थात् पसली रोग के वास्ते यह औषधि रसायन अर्थात् अतीव गुणकारी है। मूल्य १ तोला ५) रुपये २ माशा १)

शिशुरक्षक,—(अकसीर बचगान)—यह बालको के वास्ते स्वर्गिक औषधि है। मन्दाग्नि, कोष्टबद्धता, हरे पीले दस्तों का आना ज्वर, तृषा छर्दता, बालक का सूखते जाना और सदैव रुग्ण रहना, पित्ताधिकता सब दूर होते हैं। मूल्य ६४ गोली १) नमूना ८ गोली ≈)

बालग्रह (मृगी) की औषधि—यह रोग प्राय बालकों को हो जाता है बड़ा दुष्ट रोग है ईश्वर इससे रक्षा करे। प्राय बालक मर जाता है इस औषधि से प्राय १४ दिन में अराम आता है। मूल्य १४ गोली २)

फूला पल्लो—यह सूखिया मसान की विचित्र औषधि है। इस को केवल कटि पर मला जाता है, और वहां से महीन २ कृमि निकलते हैं, यही रोग का कारण होते हैं। भीतर से सब कृमि निकल जाते हैं, यह बालक जो प्रति दिन सूख रहा था, हड्डियां ही हड्डियां

दिखाई देती थीं, अब प्रफुल्लित होना आरम्भ होता है। मूल्य धन वालो से १००) साधारण से ५) निर्धनों से १) रुपया॥

पार्श्वविरेचन—बच्चो के प्राय रोग कोष्टबद्धता से आरम्भ होते हैं, और यदि उचित कोमल ऐसी औषधि दी जाय जिस से सुख कर सुख पूर्वक दस्त हो जाय, तो बड़ी जल्दी आराम होता है, यह गोलियां एक दो माता के दूध के संग देने से एक दो दस्त बड़ी, सुगमता हो जाते हैं। मूल्य ६४ गोली १), नमूना ८ गोली ≈)

काली खांसी दूर—बालकों के वास्ते यह गोलियां बहुत गुणकारी हैं, थोड़े दिनों में ही आराम होता है, मूल्य १६ गोली ॥)

उपदंश औषधिया ॥

उपदंश की औषधि—उपदंश कठिन रोग है। यदि उपदंश हो जाय तो पीढ़ियों तक पीछा नहीं छोड़ता। उपदंश नर और प्राचीन के भेद से दो प्रकार का होता है। नर में गहरे घाव केवल लिंग पर होते हैं। प्राचीन में विष रक्त में प्रविष्ट हो जाता है, और शरीर फूट पड़ता है। इसका पहला घाव साधारण होता है, इस के तीन दर्जे होते हैं पहले दर्जे में घाव केवल लिंग पर होता है। दूसरे में शरीर पर काले दाग, ताम्र रंग की फुन्सियां और छोटे २ घाव आदि निकलते हैं। तीसरे दर्जे में हड्डी तक प्रभाव चला जाता है बड़े २ घाव कुरूप होते हैं। उपदंश के वास्ते कई औषधियां हैं पर मूल्य हैं। साधारण रूप से यह हैं, अपनी अवस्थानुसार मंगावें, या हम वृत्तान्त आने पर स्वयम् लिखित करके भेज देते हैं—

उपदंश औषधि न० २—यह उपदंश के तीनों दर्जों पर

माईन के वास्ते हितकर। वैदुक उपदंश के वास्ते भी हितकर है। मूल्य ४) रुपया, अर्ध औषधि २) रुपया॥

उपदंश औषधि न० १३—उपदंश नर तथा माईन को १५ दिन में आराम करती है। अव्वल दर्जे को अकसीर है, दूसरे दर्जे में भी गुणकारी है। मूल्य ६० गोली ४) रु०, ३० गोली २) रुपया॥

उपदंश औषधि न० १४—दस से २० या अधिक से अधिक ४० दिन के भीतर आराम आता है, केवल एक बूटी है। दर्जा अव्वल में अद्वितीय है। मूल्य ४० गोली ४) रुपया, २० गोली २)

उपदंश औषधि न० १५, (धूम्रपान)—यह टिकिया हैं, दिन में तीन बार चिलम में रख कर हुक्का की तरह पीने से उपदंश नर, माईन, प्रथमावस्था के घाव, चाहे कैसे ही गेहरे हों, अच्छे हो जाते हैं। कण्ठमाला को भी हितकर है। आन्तरिक घाव किसी प्रकार का हो, इस के पान करने से अच्छा हो जाता है। तीक्ष्ण अवश्य है, परन्तु अद्भुत औषधि है। कोमल स्वभाव वालों को सेवन नहीं करनी चाहिए। आराम तीन दिन में ही आता है। मूल्य ९ टिकिया २) रुपया॥

उपदंश औषधि न० १६, (उपदंश विरेचन)—जब कि रोग जीर्ण हो चुका हो, या ऐसा दुसाध्य हो, कि आराम न आता हो तो पहिले जुलाब लेना उचित होता है। यह औषधि ३ माशा या अधिक से अधिक ६ माशा खिलाई जाती है। इस से उचितविरेचन होकर उपदंश का विष निकल जाता है। जिस को आसौज, कार्तिक, या चैत्र फाल्गुन में, उपदंश के फूटने का भय हो, वह ऋतु के आरम्भ में यह विरेचन लेलें। मूल्य ६ माशा १) रुपया॥

नोटः—इसमें जो उपदंश में वर्ती जाती हैं वह हैं—संखिया भस्म, दारचिकना, रसकपूर मिश्रित या अलग, पारद भस्म तुत्थभस्म इत्यादि ॥

१०रसादि मिश्रित—बहुत सी वैद्यक औषधियों का संग्रह है उपदंश द्वितीय, तृतीय दर्जे में हितकर है। फोड़ा फुन्सी, दाग चकते दाद, कृष्णदाग ताम्र वर्ण धब्बे खुजली आदि को दूर करके शरीर को कुन्दनवत करता है। इन सब रोगों में जिन में विलायती सारसा दीला बताया जाता है, यह अधिक गुणकारी प्रमाणित होगा। मधुमेह प्रमेह का हितकर है। प्रमेह के पश्चात् जो कारबाङ्कल भयकर फोड़े (प्रमेह पिड़िका) निकलते हैं, उनको भी हितकर है। वातु रक्त भगन्दर भी गुणकारी है। उत्तेजक और सुखदायक है। मूल्य १ तोला २) उपदंश द्वितीय व तृतीय दर्जे में विशेष लाभदायक बनाने के लिये इसको मिश्रित किया जाता है। उपदंश का विष पेठ जाने से जब कोई न कोई रोग होता रहता है फोड़ा फुन्सी आदि निकलते रहते हैं। तो इस को सेवन करना चाहिए। कण्ठमाला सन्निपात, और उपदंश को भी हितकर है। मूल्य की शीशी १ औन्स २) रुपया, नमूना ।=)

सोज़ाक की औषधियां

सोज़ाक में पहिले जलन व पीड़ा होती है मिज़ाज कष्ट होता है, दूसरे दर्जे में पीव आनी आरम्भ होती है, सुर्ख होजाता है, जलन धीरे २ बंद होजाती है, और केवल पीप आती है, या तारें से निकलते हैं, इस से यह जान लो तीसरे दर्जे में मूत्रावरोध होजाता है मूत्र की नाली संकीर्ण होजाती है कभी २ मूत्र रुक आता है, तीसरे दर्जे में पहुंचा हुआ बड़ी कठिता से दूर हो सकता है और

क्षीण हो जावे तो आता ही नहीं, सोजाक के वास्ते भी बहुत सी औषधियां तैयार रहती हैं, अवस्थानुसार दी जाती है, साधारणतया निम्न लिखित हैं—

सोजाक औषधि न० १—प्रथम दर्जे में अकसीर का काम करती है, २४ घण्टे के भीतर जलन दूर होती है कष्ट कम होजाता है थोड़े दिनों में पूर्ण लाभ होता है यदि पीप भी हो और जलन भी साथ हो, तो इस को खाकर पहिले जलन दूर करनी चाहिए। मूल्य ४ ड्राम १) नमूना ॥)

सोजाक औषधि न० २—बड़े ही तजुर्बों के पश्चात् हमारा स्वयम् निर्माण कृत योग अकसीर सोजाक व कुर्रह है जो कि सोजाक की प्रत्येक अवस्था में गुणकारी है दाह भी हो, दोनों मिल हुए हों, सब की अकसीर अचूक औषधि है, शुक्रमेहादि, को हितकर है मूल्य ६० गोली ४) नमूना १५ गोला (७ दिन के वास्ते) १) रुपया

अकसीर दमा व कुर्रह—यह औषधि केवल कुर्रह अर्थात पीव आने पर दी जाती है, एक ही दिन के भीतर पीव बन्द होनी आरम्भ होती है इस के अतिरिक्त उपदंश को हितकर है इस वास्ते जब सोजाक व उपदंश एक साथ हो तब भी हितकर है, दमा खांसी आदि रोगों को दूर करती है, मूल्य २) नमूना ।)

सम सोड—पथरी कंकरी, मूत्राशय ग्रंथि के लिए अकसीर है, मूल्य ६ माशा २) शीशी॥

नोट—भस्मों में से सीप भस्म, संगजराहतभस्म जहरमोहराभस्म, फिटकरीभस्म, मोतीभस्म और पारदादि हितकर हैं॥

बवासीर की औषधियां

यूं तो बवासीर ६ प्रकार की होती है, परन्तु बड़े दो हि भेद हैं, रक्तार्श वा वातार्श कभी वैक्षक भी होती है, जो कष्टसाध्य है साधारणतः निम्न लिखित औषधियां हैं —

अर्शौषधि नं० ४—यह खूनी व बादी दोनों को हितकर है, और साधारणतया इस से आराम आजाता है, मूल्य ४० गोली २)

अर्शौषधि नं० ५—जब बवासीर के कारण अति कष्ट हो दाहादि से रोगी व्याकुल हो, यह औषधि शांति देती है, जैसे अग्नि पर पानी। मूल्य १) नमूना ।)

अर्शौषधि नं० ७—यह विशेष कर रक्तार्श को लाभ दायक है, ७ दिन के भीतर रक्त बन्द होता है, और २-४ सप्ताह में पूरा आराम होता है। मूल्य ४० गोली २) रुपया नमूना ।)

अर्शौषधि नं० ६, (एकसीर बवासीर व वीर्यपतन)—यह औषधि बलवर्द्धक, वीर्यपतन, स्वप्नदोष, शुक्रमेहादि को लाभ दायक है, विशेषकर रक्तार्श के लिए, मूल्य ३० गोली ५) ६ गोली १) रुपया ॥

अर्श कुठार रस—जब अर्श के साथ इतनी कोष्ठबद्धता हो, कि कभी ठीक उतरता ही न हो, तो पहिले एक विरेचन देनी बहुत हितकर होती है, यह एक अर्श विरेचन है, खूब दस्त होते हैं, और प्रथम दिन से ही बवासीर को आराम मालूम होता है। मूल्य १६ गोली १) रुपया ॥

गनारसम—यह रक्तार्श और रक्तातिसार को गुणकारी है गोळी खाते ही अर्श रोग भाग जाते हैं, अर्श या एक वटी दही से खाते ही रक्त बन्द हो जाता है, अनारदाना के पानी से रक्तातिसार दूर होते हैं, मूल्य १६ गोळी १। नमूना ४ वटी ।)

नोट—इनके अतिरिक्त चन्द्रप्रभावटी, अकसीर नं० ३३, लक्ष्मी विलास रसादि वर्णन हो चुके हैं ॥

प्लीहोदरौषधियां

मैलेरिया ज्वर अधिक देर रहने से तिल्ली बढ़ जाती है, और मैलेरिया चिरकाल तक बना रहता है फिर ज्वर हट जाने से भी तिल्ली बनी रहती है कभी उदर की अन्य खराबियों से तिल्ली बढ़ती है, निम्न लिखित औषधिया प्रायः देते हैं:—

प्लीहोदरौषधि नं० २—यह औषधि उस समय दी जाती है, कि आमाशय निर्बल हो, तिल्ली साधारणतः बढ़ी हो, क्षुधा कम लगती हो, मात्रा ६ गोळी नित्य। २४० गोळी २) नमूना।)

प्लीहदरौषधि नं० ३—पौष्टिक है, चेहरे को शीघ्र लाल करती है, बल को बढ़ाता है, अग्नि सन्दीपन है, मैलेरियो के पुराने कीटाणु दूर होते हैं, सब प्रकार की तिल्ली दूर होती है, मात्रा २ रत्ती, मूल्य ६ माशा ४) रुपया, १॥ माशा १) रुपया ॥

प्लीहोदरौषधि नं० ५—जब कि प्लीहा के साथ कोष्ठबद्धता हो, या तिल्ली बहुत ही पुरानी और बढ़ी हुई हो, तो यह औषधि गुणदायक है, उपरोक्त किसी भी औषधि के खाते समय इस औषधि को जारी रक्खा जावे, रात्रि को सोते समय एक गोळी

थान से प्राय फूलकर शौच आयगा, और तिल्ली कम होती होती जावेगी। मूल्य ६० गोली १) रुपया नमूना चार आने ॥

प्लाहोदरौषधि नं० ६—यह प्लीहा की उस दशा में विशेष रूप से हितकर है, जब कि ज्वर भी साथ हो, या कभी २ हो जाता हो पाण्डु को दूर करती है, शरीर को बल देती है मूल्य १), नमूना ।)

उदर रोगों की औषधियां

अकसीर हाजमा—अमाशय सम्बन्धी सर्व रोगों की अचूक औषधि है आहार पच कर पूरा बल प्रदान करता है, खाया पिया सब पच जाता है, क्षुधा बढ़ती है, आज कल के दिनों में जब कि पक्वाशय सम्बन्धी व्याधियों बहुत बढ़ी हुई हैं, लगभग सर्व-अमीर मन्दाग्नि ग्रस्त दिखाई देते हैं, यह औषधि प्रसाद प्रमाणित हो गई मूल्य ६० गोली २) रुपया, ३० गोली १), नमूना ।)

पाचक चूर्ण—उदर पीड़ा, गुड़गुड़ाहट वमन विषूचिका अतिसारादि, रोगों को हितकर है, पाचन शक्ति खूब बढ़ती है, अन्य पाचक चूर्ण इस के सन्मुख तुच्छ हैं, मूल्य २), नमूना ।)

पाचनवटी—शूल, पेट की वायी, गुड़गुड़ाहट को हितकर, क्षुधावर्द्धक है काष्ठबद्धता को दूर करती है प्रत्येक घर में रखनी चाहिए मूल्य ६४ गोली १), नमूना ८ गोली ≈)

मागुशाता, (विषूचिका की अकसीर औषधि)—अमृतधारा भी विषूचिका के वास्ते अमृत है, तथापि ऐसे भयंकर रोग के वास्ते किंचित अन्य औषधियां भी हमेशा तैयार रखनी चाहिए, यह हमारी अनुभूत औषधि है, और ४ घंटे के भीतर ही

इस से प्राय आराम आजाता है, वमन विरेचन बन्द होकर ज्वर हो जाता है। मूल्य १६ गोली १) रुपया, सदैव पास रक्खो ॥

रेचक वटी (गोला जुलाब)— यह गोलियां जुलाब के लिए अनुपम हैं एक ही गोली रात का सोते समय खाने से प्रात समय खुल कर शौच हो जाता है, एक दस्त आता है, कोई कष्ट नहीं होता शरीर सुखमय हो जाता है। १०–१२ गोलियां खाने से दस्त जुलाब खुलकर हो जाते हैं, तीनों दोषों के वेग को दूर करती हैं। मूल्य १०० गोली १) नमूना १२ गोली ≈)

आराम जान—जब सतत कोष्टबद्धता होती है, तो उस से नाना प्रकार के रोग उत्पन्न होते हैं, और प्राण व्याकुल होते हैं, यदि विरेचन वटी खावें, तो उस दिन विरेचन हो जाता है, परन्तु अगले दिन और भी कोष्टबद्धता बढ़ जाती है, और इस प्रकार यह क्रम बढ़ता जाता है, यह गोलियां बहुत ही सोच विचार के पश्चात् तय्यार की गई हैं, इन से विरेचन नहीं होता केवल शौच खुल कर आता है, और प्रति दिन खाने से अन्त्रियों को बल पहुंचकर सतत कोष्टबद्धता दूर हो जाती है, और दूसरी औषधियों की तरह आगामी कोष्टबद्धता बढ़ती नहीं है, एक और उत्तमता यह है, कि इस में एक औषधि बलवर्धक सम्मिलित की गई है जिस से यह शुष्क रोगियों को जब कि उनको कोष्ट बद्धता भी साथ हो, दूसरी किसी पौष्टिक औषधि के साथ २ बहुत गुणकारी होती है मात्रा एक या दो गोली गर्म पानी या गर्म दूध से, मूल्य ३२ गोली १) रुपया, १६ गोली ॥)

गन्धार रस—कठिन से कठिन और जीर्ण से जीर्ण अतिसार, मरोड़, संग्रहणी आदि थोड़े दिनों में दूर। प्राय एक ही मात्रा से अतिसार मरोड़ादि को आराम आता है, विषूचिका के वमन विरेचन

को आराम होता है, अतिसार व मरोड़ के वास्ते ऐसी हितकर अन्य औषधि न होगी। मूल्य १), नमूना ≈)

शूलवटी—यह गोलियां सब प्रकार का उदरशूल यहां तक कि परिणाम शूल को भी छिन्न कर दें, घरों में प्राय उदरशूल रोग हो जाया करता है, इन गोलियों का रखना अच्छा है। मूल्य ६० गोली १) ३० गोली ॥) १५ गोली ।)

हयात अफजा—हृदय की निर्बलता और धड़कन के वास्ते, अनुपम औषधि है, २८ दिन में आराम आता है। २८ दिन की मात्रा का मूल्य २) रुपया नमूना ।≈)

नोट—चांदी भस्म, संघ यस्व भस्म, भी हृदय के लिए बड़ी हितकर है। भस्मों के वर्णन में देखो॥

मयद्दुर वटिका—कामला, श्वेतकंठा पाण्डु रोग, यकृत की, निर्बलता के वास्ते रामबाण है, खून स्वच्छ उत्पन्न होकर रंग साफ होता है, वैद्यक की प्रसिद्ध औषधि है मूल्य ९५ गोली १) रु या ॥,

रस प्रमद्दुर—उपर्युक्त गुण हैं इसमें अतिरिक्त शोथ को हितन कर है। मूल्य १ तोला २), ३ माशा ॥)

शोथ नाशक विरेचन—जब कि शोथ पांव या पेटादि पर हो, उस समय रसायनमयद्दुर या अमृतधारा जो औषधि सेवन की जाय उसके साथ यह विरेचन सेवन करना चाहिए, रात्रि को १-२ गोलियां खाने से प्रातः खुलकर शौच होता है और शोथ उतरता जाता है। मूल्य ६४ गोली १, नमूना ≈)

नेत्र रोग सम्बन्धी पेटन्ट औषधियां ॥

सुरमा नं० १—यह सुरमा दैनिक सेवन के वास्ते है, नेत्रों को प्राय रोगों से सुरक्षित रखता है, दृष्टि स्थिर रखता है, और शीतलता प्रदान करता है। मूल्य १ तोला ॥) नमूना केवल ⁄)

सुरमा नं० २—नेत्र रोग यथा पानी आना धुन्ध, नया फोला, जाला, कुकरे, पड़वाल आदि को दूर करता है। मूल्य १ तोला ।॥), नमूना ⁄)॥

सुरमा नं० ३—यह सुरमा फोला के वास्ते विशेष रूप से हितकर। धुन्ध, जाला, कुकरा आदि को बहुत शीघ्र दूर करता है। मूल्य ८) रुपये तोला, ६ माशा ४) नमूना १)

सुरमा नं० ४—पड़वालों के लिये विशेष रूप से हितकर है। पड़वालों को उखाड़ २ कर लगाया जाता है, तो फिर नहीं जमते। मूल्य ४) रुपये तोला ६ माशा २), नमूना ३ माशा १)

सुरमा नं० ५ मोतियाबिन्द—इस से मोतियाबिन्द, पानी उतरनी, बन्द होती है। प्राय: २ मास में पूर्ण लाभ होता है। मूल्य ८) रुपये तोला ३ माशा २), नमूना १ माशा ॥≈)

भीमसेनी कर्पूर—वैद्यक का प्रसिद्ध योग है। नेत्र के सब रोगों को दूर करता है। टपका, शोथ, पीड़ा, गरमी, दाह खुजली, धुन्ध, जाला, पानी बहना इत्यादि सब दूर होते हैं। अव्वल दर्जे का दृष्टि शक्ति वर्धक है। इसके अतिरिक्त और बहुत से काम आता है। उत्तेजक और बल वर्धक दि औषधियों में पड़ता है। उचित तो यह है, कि जहां किसी योग में कर्पूर लिखा हो, वहां इसको डालें, तभी वह योग पूरा लाभ देगा। मूल्य १५) रुपये तोला, ३ माशा ३॥), १ माशा १।)

वैद्यक पत्र देशोपकारक ॥

उर्दू में साप्ताहिक और हिन्दी में पाक्षिक है। जिनको तनिक भी वैद्यक का शौक है, अपनी तथा कुटम्ब के स्वास्थ्य की रक्षा करना चाहते और नियमों को जानना चाहते हैं, वह देखते ही इस के ग्राहक हो जाते हैं, स्वास्थ-रक्षा धर्म है, क्या आप नित्य नया ज्ञान ग्राहकों तक पहुंचाने वाले, प्रत्येक महाशय का विना शुल्क चिकित्सा करने वाले, भारतवर्ष के प्रसिद्ध वैद्यों के अनुभूत योगों को प्रस्तुत करने वाले, स्वास्थ्य के नियम बताने वाले कला कौशल, मर्स्मे, वैद्यक, युनानी, व डाक्टरी के अनुभूत योग पेश करने वाले पत्र के ग्राहक बनकर उसकी सहायता नहीं करेंगे मूल्य हिन्दी वार्षिक २॥) षण मासिक १।), वर्ष का मूल्य इकट्ठा देने पर १।) की कोई औषधि या औषधियां मुफ्त मिलती हैं ॥

निवेदक—

मैनेजर देशोपकारक, लाहौर ॥

ऋतु चर्य्या

पं० ठाकुरदत्त शर्म्मा

ऋतु चर्य्या

जिस में ६ ऋतुओं का पूरा वर्णन है, प्रत्येक ऋतु के
वास्ते स्वास्थ्य सम्बन्धी नियम, सैर, व्यायाम,
आहार, व्यवहार, स्नान, वस्त्र आदि की,
पूरी २ शिक्षायें हैं, और प्रत्येक ऋतु में
होने वाले रोग, और उनका इलाज
भली भांति वर्णन किया गया है,

जिसको

कविविनोद वैद्यभूषण पण्डित ठाकुरदत्त शर्म्मा वैद्य

"अमृतधारा" औषधालय के मालिक, वैद्यक पत्र
देशोपकारक व वैद्यामृत के सम्पादक और अनेक
वैद्यक पुस्तकों के रचियता ने लिखा

और

देशोपकारक पुस्तकालय के कार्य्यकर्त्ताओं ने छपवाकर प्रकाशित किया

अमृत प्रेस रेलवे रोड लाहौर में छपी ॥

छापी १०००] [मूल्य ।)

वाचक वृन्द

आप जिस प्रेम से मेरी रचित पुस्तकों को खरीदते, पढ़ते, और उनका आदर करते हैं, उसके लिए जितना आप को धन्यवाद दूं थोड़ा है। जब पहिले पहिल मैंने इस कार्य्य का आरम्भ किया था, और प्रत्येक विषय पर छोटी २ परन्तु सम्पूर्ण आवश्यक बातों से पूर्ण पुस्तकों को लिखना आरम्भ किया था, तो मुझे सन्देह था, कि पबलिक मेरी सेवा स्वीकार करेगी या नहीं? परन्तु मैं प्रसन्न हूं, कि मेरी आशाओं से बढ़ कर आदर किया गया है। और अब पाठक मुझ को लिखते रहते हैं, कि अमुक विषय पर एक पुस्तक लिखिए, और अमुक पर भी लिखिए, मेरे पास समय बहुत ही कम है, सप्ताह भर में केवल २ घन्टा पुस्तक लिखने की बारी आती है, नहीं तो प्रति मास एक पुस्तक निकालूं, और पाठकों की इच्छा पूरी करूं। जितना सम्भव है कर रहा हूं, और शीघ्र ही कुछ पुस्तकें पाठकों के भेंट होने वाली हैं॥

यह पुस्तक ऋतुचर्य्या

जो आप के हाथों में है, यह देशोपकारक के एक लेख का अक्षर प्रत्यक्षर प्रति लेख है, मैंने संक्षेप से इस विषय को लिखा था, मुझे इसके बढ़ाने या फिर पढ़ने का भी अवसर नहीं मिला है, परन्तु लोगों ने इसको पसन्द किया था, इस लिए पुस्तकाकार में छाप कर पाठकों की भेंट है। आशा है आप इसको पसन्द करेंगे। आगामी आवृत्ति में वृद्धि का ध्यान है॥

ठाकुरदत्त शर्म्मा वैद्य लाहौर॥

ऋतुचर्य्या ॥

ऋतुओं का गुण जानना बड़ा आवश्यक है ॥

पाठकगण ! आपने कई बार पुस्तकों में ऋतुचर्य्या को सविस्तर देखा होगा, क्योंकि हिन्दी की प्रायः बहुत सी पुस्तकों में इसका वर्णन मिलता है । फिर मैंने क्यों इसको आरम्भ किया है, इसको यदि आप पढ़ेंगे तो आपको मालूम होगा, कि इस विषय को जानने की आज कल कितनी आवश्यकता है, आपको इसके पाठ से आनन्द मिलेगा, इसके नियमों पर चलन से लाभ होगा, जो वैद्य नहीं हैं उनके लिए स्वास्थ्य रक्षा की इसे पहिली सीढ़ी समझनी चाहिए ॥

भारतवर्ष में जितने ऋतु होते हैं, और जो उनके प्रभाव होते हैं, हमें केवल उनका वर्णन करना है । युनानी पुस्तकों में चार ऋतु वर्णन किए गए हैं, अङ्गरेजी पुस्तकों में भी चार ऋतु बताए गए हैं, परन्तु वैद्यक ग्रन्थों में छैः ऋतुओं का वर्णन है ॥

जहां तक विचार किया गया इसका कारण यही प्रतीत होता है, कि इङ्गलिस्तान और युनान दोनों देशों में चार ही ऋतु होते हैं, और युनान तथा इङ्गलैण्ड के लेखकों ने अपने २ ही देश में लिखा, इसलिये उनको चार ही ऋतुओं का ध्यान रहा । यदि वह लोग भारतवर्ष में होजाते तो अवश्य छैः ऋतु वर्णन

करत । यद्यपि युनानी को यहां प्रचलित हुए सैकड़ों वर्ष व्यतीत चुके, परन्तु किसी विद्वान ने यह संशोधन आज तक नहीं किया, और सब के सब बराबर चार ऋतु लिखते चले आए हैं, और वह चार ऋतु यह हैं —

रबीअ–इसको मौसमे बहार भी कहते हैं, यह वह काल है, जो शीत के पश्चात् और ग्रीष्म से पहिले आरम्भ होता है। इसको अङ्गरेजी में सपरिंग (spring) कहते हैं । इसके पश्चात मौसम गरमा आता है, जिसको युनानी वैद्यों की परिभाषा में खरीफ कहा जाता है । यह मौसम बहुत गरमी का होता है। और मौसम बहार व खिज़ाँ के अन्तर्गत महीनों को बोलते हैं। डाक्टरी में इसको सम्मर (summer) बोलते हैं । इसके पश्चात् मौसम खिजा आता है, जिसमें मौसम बहार की तरह गरमी और सरदी बराबर होती है । इसको अंग्रजी में आटम (autumn) कहते हैं । और इसके पश्चात् मौसम सरमा आता है, जबकि अत्यन्त शीत पड़ती है । इसको युनानी में शता कहते हैं, और अङ्गरेजी में विन्टर (winter) बोलते हैं ॥

वैद्यक ग्रन्थों मे षट ऋतु अंकित है, और प्रत्येक ऋतु दो मास का होता है॥

प्रथम वसन्त–इसके पीछे गरमी आती है, इसको ग्रीष्मऋतु कहते हैं । इसके पश्चात् वर्षा दो मास तक रहती है । इसको वर्षाऋतु कहते हैं । इसके पश्चात् शरद ऋतु अर्थात् हल्की शीत

आरम्भ होती है । कभी गरमी कभी सरदी । दिन को धूप रात को सरदी, ऐसा समय रहता है । फिर हेमन्त ऋतु आता है, और दो मास शीत पड़ता है, इसका नाम शिशिरऋतु रक्खा गया है । भली भान्ति सोचने से यह छैः ऋतु सम्पूर्ण भारतवर्ष में पाये जाते हैं । परन्तु यह प्रभेद बहुत थोड़ा रह जाता है, यदि हम वैसाख, ज्येष्ठ, आषाढ़, व श्रावण को मौसम गरमा मान लें । भादों व आसौज़ को खिज़ा । कार्तिक, मार्गशीर्ष, पौष, माघ, को मौसम सरमा, और फाल्गुण व चैत्र को बहार कहें । इस प्रकार खिज़ा और बहार के दो दो २ मास होजाते हैं, जो शरद ऋतु और बसन्त ऋतु समझने चाहियें, बाकी रहा मौसम गरमा यह चार मास का है, और वैद्यक ग्रन्थों के अनुसार यह ग्रीष्म ऋतु व वर्षा ऋतु इस में आ जाते हैं । इस प्रकार मौसम सरमा वैद्यक की हेमन्त ऋतु शिशर ऋतु के बराबर है, परन्तु वैद्यक ग्रन्थो में जो छै ऋतु लिखत हैं, वह दो प्रकार से लिखत हैं यथा —

एक प्रकार यू है	चैत्र, बैशाख, बसन्त । ज्येष्ठ, आषाढ़, ग्रीष्म । श्रावण, भादों, वर्षा । आसोज, कार्तिक, शरद । मार्गशीर्ष, पौष, हेमन्त। माघ, फाल्गुण, शिशिर।
दूसरी प्रकार यू है	फाल्गुण चैत्र, बसन्त । बैशाख, ज्येष्ठ, ग्रीष्म । आषाढ़, श्रावण, प्रावृष । भादों, आसौज, वर्षा । कार्तिक, मार्गशीर्ष, शरद । पौष, माघ, हेमन्त ।

करते। यद्यपि युनानी को यहां प्रचलित हुए सैंकड़ों वर्ष बीत चुके, परन्तु किसी विद्वान ने यह संशोधन आज तक नहीं किया, और सब के सब बराबर चार ऋतु लिखते चले आए हैं, और यह चार ऋतु यह हैं :—

रबीअ—इसको मौसमे बहार भी कहते हैं, यह वह काल है, जो शीत के पश्चात् और ग्रीष्म से पहिले आरम्भ होता है। इसको अङ्गरेजी में सपरिंग (spring) कहते हैं। इसके पश्चात् मौसम गरमा आता है, जिसको युनानी वैद्यों की भाषा में स्वीफ कहा जाता है। यह मौसम बहुत गरमी का होता है। और मौसम बहार व खिजा के अन्तर्गत महीनों को बोलते हैं। डाक्टरी में इसको सम्मर (summer) बोलते हैं। इसके पश्चात् मौसम खिजा आता है, जिसमें मौसम बहार की तरह गरमी और सरदी बराबर होती है। इसको अंगरेजी में आटम (autumn) कहते हैं। और इसके पश्चात् मौसम सरमा आता है, जबकि अत्यन्त शीत पड़ती है। इसको युनानी में शता कहते हैं, और अङ्गरेजी में विन्टर (winter) बोलते हैं॥

वैद्यक ग्रन्थों में षट ऋतु अंकित हैं, और प्रत्येक ऋतु दो मास का होता है॥

प्रथम बसन्त—इसके पीछे गरमी आती है, इसको ग्रीष्मऋतु कहते हैं। इसके पश्चात् वर्षा दो मास तक रहती है। इसको वर्षाऋतु कहते हैं। इसके पश्चात् शरद ऋतु अर्थात् हलकी शीत

आरम्भ होती है। कभी गरमी कभी सरदी। दिन को धूप रात को सरदी, ऐसा समय रहता है। फिर हेमन्त ऋतु आता है, और दो मास शीत पड़ता है, इसका नाम शिशिरऋतु रक्खा गया है। भली भांति सोचने से यह छः ऋतु सम्पूर्ण भारतवर्ष में पाये जाते हैं। परन्तु यह प्रभेद बहुत थोड़ा रह जाता है, यदि हम वैशाख, ज्येष्ठ, आषाढ़, व श्रावण को मौसम गरमा मान लें। भादों व आसौज को खिजा। कार्तिक, मार्गशीष, पौष, माघ, को मौसम सरमा, और फाल्गुण व चैत्र को बहार कहें। इस प्रकार खिजा और बहार के दो दो २ मास होजाते हैं, जो शरद ऋतु और वसन्त ऋतु समझने चाहियें, बाकी रहा मौसम गरमा यह चार मास का है, और वैद्यक ग्रन्थों के अनुसार यह ग्रीष्म ऋतु व वर्षा ऋतु इस में आ जाते हैं। इस प्रकार मौसम सरमा वैद्यक की हेमन्त ऋतु शिशिर ऋतु के बराबर है, परन्तु वैद्यक ग्रन्थों में जो छः ऋतु लिखते हैं, वह दो प्रकार से लिखते हैं यथा :—

एक प्रकार यूं है	चैत्र, वैशाख, वसन्त। ज्येष्ठ, आषाढ़, ग्रीष्म। श्रावण, भादों, वर्षा। आसौज, कार्तिक, शरद। मार्गशीष, पौष, हेमन्त। माघ, फाल्गुण, शिशिर।
दूसरी प्रकार यूं है	फाल्गुण चैत्र, वसन्त। वैशाख, ज्येष्ठ, ग्रीष्म। आषाढ़, श्रावण, प्रावृष। भादों, आसौज, वर्षा। कार्तिक, मार्गशीष, शरद। पौष, माघ हेमन्त।

उपरोक्त नकशे में आपको ज्ञात होगया होगा, कि एक में प्रावृष ऋतु अधिक है। दूसरे में शिशिर। बहुत से वैद्य इस बात को नहीं समझते कि किसी पुस्तक में चैत्र वैशाख वसन्त ऋतु है, तो दूसरी में फाल्गुण चैत्र क्यों बसन्त आती है। यहां भी यही बात है। जिन भागों में अधिक वर्षा होती है, उनमें गरमी वैशाख, ज्येष्ठ तक रह कर आषाढ़ में वर्षा आरम्भ हो जाती है, और आषाढ़, श्रावण, भादों और आसौज तक वर्षा रहती हैं। इनमें से आषाढ़, श्रावण, का नाम प्रावृष ऋतु और भादों, असौज, का नाम वर्षा रख लिया है। आश्विन तक वर्षा होती रहती है। कार्तिक, अगहण, में अल्प सरदी, और पौष, माघ, में अधिक सरदी रह कर फाल्गुण में बसन्त आरम्भ होजाता है। परन्तु दूसरी अवस्था में फाल्गुण तक ही सरदी रहती है। और वसन्त चैत्र, वैशाख, से आरम्भ हो जाती है। गङ्गा नदी के दक्षिण दिशा की ओर के देशों में प्रावृष वाला हिसाब है। और गङ्गा के उत्तर के प्रदेशों में शिशर वाला मौसम होता है। यह बात स्मरण रखनी चाहिये, कि जहां सरदियों का मौसम अधिक देर तक रहता हो, वहां तो ग्रीष्म, वर्षा, शिशिर, व हेमन्त, अन्यथा ग्रीष्म, प्रावृष वर्षा, शरद, हेमन्त ऋतु होते हैं। आजकल इसमें भी एक कठिनता होगई है, प्रत्येक जगह की ऋतु देखने से ज्ञात होता है, कि कभी तो वर्षा बहुत देर में आरम्भ होती है, और कभी पहिले आरम्भ हो जाती है। गत दो तीन वर्षों में हम देखते रहे हैं, कि आश्विन और कार्तिक में वर्षा आरम्भ हुई, और शीत चैत्र

वरन् वैशाख तक रहा, जिस से हम ने विचार किया, कि ऋतु बदल गए हैं, अर्थात् वर्षा के स्थान में ग्रीष्म होगया है, और शरद के स्थान में वर्षा होगई है, इत्यादि। किन्तु इस साल से फिर ऋतु पहिले की भांति होने लगे हैं॥

अतः उचित यह है, कि हमें ऋतुओं को मासों पर विभाजित न करें, वरन् ऋतु का एक स्वभाव व गुण होना चाहिए, जिस के अनुसार ऋतु माना जाय, अतः हम प्रत्येक ऋतु के गुणों का वर्णन करते हैं, इसको स्मरण रखना चाहिए, और इसके अनुसार ऋतुओं को समझना चाहिये॥

वसन्त ऋतु, रबीअ, मौसम बहार, स्प्रिङ्ग (Spring)

यह वह सुहावना ऋतु है, जो शीत ऋतु के पश्चात् आता है, इस में न बहुत सरदी होती है, न बहुत गरमी होती है। लोग वसन्त गाते हुए प्रसन्न होते हैं। वसन्त के अर्थ पीत इसी वास्ते हैं, कि इस में प्रायः पीत पुष्प खिलते हैं, सरसों चारों ओर फूली हुई खेतों को देखने योग्य बना देती है। वसन्त ऐसी सुहावनी ऋतु है, कि कवि लोग इसकी बड़ी प्रशंसा करते हैं, वसन्ती समीर प्रेमी लोगों पर वसा ही प्रभाव करती है, जैसाकि वृक्षों पर। इस में फूल सब ऋतुओं से अधिक खिलते हैं॥

"सखी! ये दिन कैसे कटें आया है मौसम बहार" ॥

आदिक गीत लोग प्राय गाते फिरते हैं, यह ऋतु पञ्जाब प्रान्त में प्रायः फाल्गुण और चैत्र में होता है, अर्थात् १५ फरवरी से १५ अप्रैल तक ॥

भारतवर्ष के अन्य प्रान्तों में फर्क हो सकता है, पाठक गण इसके लक्षण स्मरण रक्खें । और इसके अनुसार महान समझ लें ॥

ग्रीष्म ऋतु, ख़रीफ़, मौसमे गरमी, सम्मर (Summer)

ग्रीष्म ऋतु वह काल है, जब कि गरमी बहुत प्रचण्ड होती है, पसीने आते हैं, लूएँ चलती हैं । सूर्य की किरणों के ताप से पृथिवी की वस्तुएँ सूख जाती हैं । इस ऋतु में गरमी के कारण पित्त निकलती है । यह ऋतु पञ्जाब में प्रायः वैशाख अर्थात् १६ अप्रैल से आरम्भ हो जाता है । और जब तक पानी नहीं बरसता है तब तक ग्रीष्म ही कहा जाता है, जैसाकि पीछे लिखा जा चुका है । जहां बसन्त ऋतु चैत्र, फाल्गुण, में हो, वहां गरमी वैशाख और ज्येष्ठ तक रह कर आषाढ़ से वर्षा आरम्भ हो जाती है । आज कल ऋतु बहुत खराब होगए हैं, इस वास्ते कभी वर्षा आषाढ़ में आरम्भ हो जाती है, और कभी श्रावण में कभी भादों में, प्रायः श्रावण में आरम्भ होती है, इस वास्ते हम ग्रीष्म ऋतु के वास्ते प्राचीन शास्त्रों के विपरीत ३ मास नियत करते हैं । वैशाख, ज्येष्ठ, आषाढ़, अर्थात् १५ अप्रैल से १५ जौलाई तक ॥

वर्षा ऋतु, मौसमेबरसात, फ़सले खरीफ़, आटम (Autumn)

यह ऋतु गरमियों के पश्चात् आता है। और समस्त ऋतुओं से निकृष्ट है। क्योंकि इसमें गरमी और वर्षा मिली हुई होती है। गरमी और नमी के मेल से अङ्कुरित पदार्थ सड़ने गलने लगते हैं, कभी वर्षा होती है, कभी धूप लगती है, इधर बादल आए उधर चल गए, अभी वर्षा होगई। वर्षा ऋतु में क्षण २ में परिवर्तन होता रहता है। पुस्तकों में तो इस ऋतु को आसोज मास तक लिखा है, परन्तु आज कल श्रावण भादों, में देखने में आता है। इस वास्ते हम श्रावण भादों अर्थात् १५ जौलाई से १५ सितम्बर तक के काल को वर्षा ऋतु नियत करते हैं। और जहां जैसा हो वहां वैसा समझ लेना चाहिए॥

शरद् ऋतु, शुरू शता, आटम, खिजां, शुरू सरमा॥

वर्षा के पश्चात् शीत आरम्भ हो जाता है, आसोज और कार्तिक के महीनों में हलका शीत होता है। रात्रि में शीत दिन में गरमी। कभी सरदी कभी गरमी, यह ऋतु मौसमें बहार के सदृश होता है। आसोज, कार्तिक, अर्थात् १६ सितम्बर से १ नवम्बर तक रहता है॥

हेमन्तशिशर ऋतु, शीता, मौसमे सरमा, विन्टर ॥

आप ने देखा होगा, कि दो मास का हेमन्त ऋतु, और दो मास का शिशिर ऋतु कई ग्रन्थकार वर्णन करते हैं, और किसी ने शिशिर को उड़ा कर केवल हेमन्त को लिखा है। हम यहाँ तक ९ मास समाप्त कर चुके हैं ३ मास बाकी हैं, और सर्वथा इन तीन मासों में शीत अधिक पड़ता है, इस वास्ते हम हेमन्त और शिशिर को मिला कर इन दोनों के लिये तीन मास नियत करते हैं, अर्थात् १५ नवम्बर से लेकर १५ फरवरी तक यह ऋतु समझना चाहिए ॥

और हमारे लेख में इस का नाम हेमन्त शिशिर ऋतु होगा, स्मरण रखना चाहिये कि हम ने पांच ऋतु वसन्त, ग्रीष्म, वर्षा, शरद् हेमन्त बताए ॥

अब यह समझ लेना चाहिए, कि किस ऋतु में किस वस्तु की प्रधानता होती है। यहां हम सुश्रुत का अनुवाद करते हैं :—

"यह शीत उष्ण घाम, वर्षादि से विभक्त होता है, चन्द्र और सूर्य्य समय के विभक्त करने वाले होने से एक वर्ष में दो अयन होते हैं। एक को दक्षिणायन और दूसरे को उत्तरायण कहते हैं। इन में से वर्षा, शरद, हेमन्त, दक्षिणायन होते हैं, और दक्षिणायन के तीनों ऋतुओं में चन्द्र का प्रधानता होती है। और इन रसों की वस्तुएं अधिक होती हैं, अर्थात् वर्षा ...

में खट्ट, शरद् में लावणिक, और हेमन्त में माधुर्य्य रस की प्रबलता होती है। और एक दूसरे के सहारे से सब जीव धारियों का शक्तियां दाक्षिणायण में बढ़ती हैं"

"शिशिर, बसन्त और ग्रीष्म उत्तरायण की तीन ऋतु हैं। इनमें सूर्य्य की प्रधानता होती है। कड़वा, कषैला, और चरपरा यह रस उत्पन्न होते हैं। (शिशिर में कड़वा, बसन्त में कषैला और ग्रीष्म में चरपरा प्रबल होते हैं) उत्तरायण में जीव धारियों की शक्ति कम होती है॥

चन्द्र पृथिवी को सरस करता है। सूर्य्य शुष्क करता है। अस्तु यह द्वयायने मिल कर एक वर्ष होता है। पांच वर्ष का एक युग होता है॥

"इन ऋतुओं में से वर्षा ऋतु में औषधिया नवीन और थोड़े प्रभाव वाली होती हैं। पानी विकृत और भूमि मलीन हो जाती है। आकाश बादलों से घिरा होता है। इसी विकृत जल और मल युक्त भूमि के पदार्थ सेवन करने से कफग्रस्त रोगियों को शीत वायु से कष्ट होता है, अजीर्ण रोग वालों की दाह बढ़ जाती है और दाह के कारण गरमी बढ़ जाती है। शरद ऋतु में जब कि बादल नहीं रहते और वायु शुष्क कर देती है, धूप पड़ती है, और वर्षा की सरस भूमियों पर सूर्य्य की किरणें पड़ कर उसको सुखाती हैं, तब वह सञ्चित हुई गरमी ऊष्ण रोगों को उत्पन्न करती है"॥

"सम्पूर्ण औषधिया जो वर्षा ऋतु से उत्पन्न हुई थीं यह

शरद् ऋतु में रस पूर्ण होती हैं, और बहुत सी हेमन्त ऋतु में आकर परिपक्व होती हैं। शिशिर हेमन्त ऋतु में जल स्वच्छ चिकना, और भारी होता है। सूर्य्य की किरणें निस्तेज होती हैं वायु बहुत शीतल होती है। वात से शिथिल हुए मनुष्यों में चिकनाई, सर्दी और भारी पन होता है। इस त्रिदोष के कारण इस ऋतु में कफ का वेग होता है, और औषधियों में भी यह कफ जनक प्रभाव हो जाता है" ॥

"वही सञ्चित कफ वसन्त ऋतु में सूर्य्य की किरणों के वेग से फैलता हुआ दुर्बल मनुष्यों में कफज रोग उत्पन्न करता है। वही औषधियां फिर ग्रीष्म ऋतु में निस्तेज और शुष्क हो जाती हैं, पानी बहुत हलका होता है। सूर्य्य की किरणें रूखी होती हैं। रुक्ष शरीर वाले मनुष्यों के रूखा पन और हलका पन अधिक होता है। इस लिये वात सञ्चित होती है" ॥

फिर वर्षा ऋतु में जब पृथिवी जल से सरस होती है वायु शीतल होजाती है और इसी कारण से वातज रोगों को उत्पन्न करती है, जो विकार वर्षा, हेमन्त और ग्रीष्म में सञ्चित होते हैं, और शरद्, वसन्त और वर्षा में उत्पन्न होते हैं, उनकी शान्ति का उपाय करना चाहिये" ॥

पाठक गण! उपर्युक्त अनुवाद से आपने समझ लिया होगा कि वात ग्रीष्म ऋतु में सञ्चित होती है, और वर्षा ऋतु के प्रारम्भ में वातज रोग उत्पन्न होते हैं ॥

पित्त—वर्षा ऋतु में सञ्चित होता है और शरद् ऋतु के आरम्भ में पैत्तिक रोग उत्पन्न करता है ॥

कफ–शिशिर हेमन्त ऋतु में सञ्चित होती है और वसन्त ऋतु में कफज रोग उत्पन्न होते हैं ॥

यह रोग निर्बल मनुष्यों को अधिक सताते हैं । इनको सामायिक रोग कह सकते हैं । अतः आप देखते हैं कि वसन्त ऋतु में कफ रोग से अधिक पीड़ित लोग देखे जाते हैं । गरमियों के पश्चात् और वर्षा के आरम्भ में वातज रोग और शरद ऋतु में अधिकतर गरमी के रोग देखने में आते हैं । यह भी स्मरण रहे कि :–

पित्त के विकार से उत्पन्न हुए २ रोग हेमन्त में अपने आप शान्त हो जाते हैं ॥

कफ दोष से उत्पन्न हुए रोग ग्रीष्म ऋतु में अपने आप शान्त होजाते हैं :–

वात दोष से उत्पन्न हुए रोग शरद् ऋतु में अपने आप शान्त होजाते हैं । आगे धन्वन्तरी जी ऋतुओं के विषय में इस प्रकार वर्णन करते हैं :–

" दिन के पहले चरण में वसन्त ऋतु का सा समय होता है । दोपहर को ग्रीष्म के तुल्य होता है, तीसरे पहर को प्रावृट ऋतु और सायंकाल को वर्षा का सा समय होता है और अर्द्ध रात्रि शरद का सा और पिछली रात हेमन्त का सा समय होता है " ॥

उपर्युक्त लेख से हम निम्न लिखित प्रति फल निकाल सकते हैं :–

वात-दोपहर को समद्द होता है और तृतीय पहर को दूषित होती है ॥

पित्त-साय काल को समद्द होता है और अर्द्ध रात्रि को दूषित होता है ॥

कफ-प्रातः काल समद्द होता है और दिन के प्रथम भाग में दूषित होता है ॥

इसके आगे सुश्रुत ने जो लिखा है वह समझने के योग्य है ॥

" इनमें यथार्थ ऋतुओं में औषधियां और जल भी ठीक रहते हैं और सवन कारी जीव धारियों के लिये प्राण, आयु, बल और ओज देने वाले होते हैं, यदि दुर्भाग्य से इन ऋतुओं में अदल बदल होजाए (जैसाकि हेमन्त में सरदी का न पड़ना वा बहुत अधिक पड़ना, वर्षा में वृष्टि का न होना या अधिक होना, गरमियों में गरमी का न होना या बहुत अधिक होना आदि) इसमें अन्न जल और औषधियां आदि बिगड़ जाती हैं, और वह बिगड़े अन्न जलादि व्यवहार में आने से कई प्रकार के रोग उत्पन्न करते हैं अथवा महामारी हो जाती है " ॥

पाठक गण ! क्या आपको अब भी ज्ञात नहीं हुआ कि हमारे देश में विविध रोगों, प्लेग और विषूचिका आदि भयंकर रोगों से लेकर छोटे बड़े तक क्यों होते रहते हैं ?

सचमुच चरक जी का लिखना ठीक है, कि जब राजा और प्रजा दोनों में दुराचार फैलती है तो ईश्वर उस देश पर

कोप करता है, (कोप हमारे लिए है, उनके लिये तो न्याय है, पहिले २ उस देश के ऋतु खराब होते हैं, उसके पश्चात् महामारी या बहुत से मनुष्यों को मारने वाले रोग यथा प्लेग हैजा आदि उत्पन्न होते हैं । इन सब का उत्तम उपाय ईश्वर की उपासना है । बुरे कर्म्मों से बचना और उन कर्म्मों को करना जो उसकी इच्छा के अनुकूल है ॥

महाशयो ! अब तो देख चुके हो कि हमारे देश के ऋतु किस प्रकार परिवर्तन हो गये हैं । फिर रोगों का बढ़ना निःसन्देह सुश्रुत के अनुसार है । अस्तु यहा यह विषय नहीं है, मैं सुश्रुत के केवल अगले शब्द लिखता हू ॥

" इस समय में शुद्ध अमोदक का सेवन करना उचित है । कभी २ यथार्थ ऋतुओं में भी (अर्थात् जब ऋतुए अपने २ समय पर यथायोग्य स्थित हों) अधर्म के अधिक बढ़ने से अथवा पिशाच, राक्षसों के बढ़ने से देशों के देश प्राय नष्ट हो जाते हैं " ॥

हमारी सम्मति में पिशाच, राक्षस स अभिप्राय उन मन घड़न्त आकृतियों से नहीं है, जो साधारणतया समझी जाती हैं । हमारा अनुमान है कि यह विभिन्न राक्षसादि का वर्णन महामारी, प्लेग, हैजा आदि के कीटाणुओं का ही है । जैसा कि प्लेग के कीड़ों को इंगलिश में बेसीलिस कहते हैं । और यह कीड़े देश के देश नष्ट कर रहे हैं । अस्तु आगे सुश्रुत में यों लिखा है :—

" जिस देश के जिस भाग में विषैली औषध, वायु, असमय

के फलों की अधिकता हो, तो यहां के रहने वालों को प्रायः श्वास, कास, वमन, प्रतिश्याय, शिर पीड़ा, ज्वर आदि रोग होते रहते हैं" ॥

इतना लिखने के पश्चात् अब हम प्रत्येक ऋतु का पृथक २ वर्णन करते हैं ॥

जैसाकि वर्णन हो चुका है कि प्रथम तो यह ध्यान रखना प्रत्येक ऋतु में वह लक्षण जो प्रथम लिख चुके हैं, यदि वह ऋतु किसी स्थान पर इन महीनों में न आवे तो लक्षणों के अनुसार समझ लें। द्वितीय यह भी स्मरण रखना चाहिये कि प्रत्येक ऋतु सहसा एक ही बार परिवर्तन नहीं हो सकता। परन्तु शनैः शनैः एक के पीछे क्रमानुसार आता है, और जाता है। हम प्रत्येक ऋतु के सम्बन्ध में जो सूचना लिखी जावेगा उनको भी ऐसा ही समझना चाहिये कि एक को धीरे २ छोड़ना दूसरे का अवलम्बन करना चाहिये। यथा—गरमी में ठंडे वस्त्र पहिने जाते हैं और सरदी में गरम, तो यह बदलन इस प्रकार न होगी कि जिस तिथि तक जब तक कि ऋतु गरमी का है हम ठंडे वस्त्र पहिनते रहें। और फिर एक दम ही गरम पहिन लें, प्रत्युत परिवर्तन शनैः २ होना चाहिये ॥

तृतीय यह भी है कि स्वभाव बलवान होता है अंग्रेजी कहावत है :—

Habit is a Second nature'

स्वभाव एक दूसरी प्रकृति है, अफीम १ तोला स्वभाव के अनुसार एक मनुष्य हर दिन खा सकता है और नहीं मरता है।

हमें नैपाल के एक पुरुष की सूचना मिली थी कि वह गरमियों में तो लिहाफ ओढ़ कर सोता था और शरदियों में ४ वा ५ बजे उठ कर छत पर जाकर स्नान किया करता था। लाहौर में १ पुरुष यावा घौं फिरा करता था, गरमी शरदियों में केवल १ लंगोट से रहता था, और वस्त्र नहीं पहिनता था॥

कुछ मनुष्यों को विशेष प्रकृति के कारण वस्तु फायदा करती है, वह उसको छोड़ना चाहे तो शनैः २ कर, उदाहरण लीजिये कि एक मनुष्य मद्यपान करता है, यह तो बुरी चीज परन्तु जो दैनिक उसका अभ्यासी है, उसको शनैः २ छोड़ना चाहिये॥

चौथी बात मैं यह समझाना चाहता हू, कि एक मनुष्य जो निरोग्य है, जवान है, हृष्ट पुष्ट है, शीतोषण सहन करने की शक्ति रखता है, व्यायाम, सैर का अभ्यास रखता है, निरोग्यता के आवश्यक नियमों का पालन करता है। वह यदि हर ऋतु की कुछ बातों की परवाह न भी करें तो चिन्ता नहीं है, निर्बल और रोगियों को इन नियमों का पूर्णतया पालन करना चाहिये, आरोग्यता प्राप्ति के जो अत्यावश्यक नियम हैं, उनको तो अवश्य ही हर पुरुष को हर ऋतु में ही ध्यान रखना चाहिये, शेष यदि कुछ इधर उधर हो जावे तो वहम न करें॥

ग्रीष्म ऋतु (वैसाख, ज्येष्ठ, आषाढ)

शास्त्र में लिखा है कि ग्रीष्म ऋतु में सूर्य्य तेज किरणों वाला होता है, और दुःखदाई पवन नैर्ऋत्य कोण को चलता है, पृथिवी तप्त और नदी सूख कर प्रवाह रहित हो जाती है॥

दिशा प्रज्वलित सी हो जाती है, चकवा चकवी जलाशय के ढूंढने को पृथक २ दिशा में विचरने लगते हैं, जल पान को व्याकुल मृग मछली फिरती है, विरुद्ध तृण और लता सूख कर गिर जाते हैं, बड़े २ वृक्ष पत्र रहित होजाते हैं। मारे आंधी के पत्र टूट कर गिरने से पृथिवी पत्रों से आच्छादित होजाती है, और बहुत वृक्ष आधी, मभूरे के पत्र रूप वस्त्रों के व्याप्त हो ऐसी शोभा देते हैं कि मानो बसन्त ऋतु के वियोग से तपस्वी बन बैठे हैं, परन्तु आक तथा जवासा आदि वृक्ष यौवन अवस्था को प्राप्त होते हैं" ॥

जब कि यह बता चुके कि सूर्य्य की गरमी से तरी दूर होती है तो यह साफ है कि मनुष्यों के अन्दर की कफ जो कि पिछली बसन्त ऋतु में थी, वह भी शुष्क होजाती है, जहां शुष्कता है वहां वात है, पस ग्रीष्म ऋतु में मनुष्यों के अन्दर वात संचित होनी आरम्भ होती है, जैसा कि लिखा गया था। और जब वात संचित होती है तो परिणाम यह निकला कि ग्रीष्म ऋतु में नमकीन, चरपटे और खट्टे रस वाली वस्तुओं का खाना और धूप में बैठना और अधिक व्यायाम वर्जित है, और स्निग्ध अन्न, हलकी स्निग्ध, शीत और पतली वस्तुएं पथ्य हैं, बाह्य तो गरमी बढ़ रही होती है परन्तु भीतर वात बढ़ी हुई होती है, पस गरम और शुष्क चीजों से परहेज और हलकी शीत-स्निग्ध या उष्ण-स्निग्ध वस्तु का सेवन हित है, ठंडे पानी में स्नान बहुत अच्छा है, मिश्री मिलाकर सत्तुओं का पीना बाह्य वात को शान्त करता है, वाग्भट लिखता है —

" चन्द्रमा समान श्वेत रंग वाले चावलों को जंगल देश के मांस संग खावें और अतिघन मांस रस नहीं पीवें । और रसाला, राग खाडव, पीवें । और पानक, मन्ज सारक इनको नवीन माटी के पात्रों में डालकर और इमली की खटाई मिला कर पीवें " ॥

— **रसाला की विधि**—अच्छी प्रकार जमा हुआ दही दो सेर, बूरा श्वेत १ सेर, मधु १ छटाक, गाय का मक्खन १ छटाक, एलायची श्वेत, दारचीनी, नागकेशर, पत्रज, हर एक ६ माशा, सोंठ २ तोला, मिरच-काली २ तोला—औषधियों को बारीक करके सब को मिला कर बारीक कपड़े में बांध कर हाथ से दबा कर छान लवें । इसको रसाला या शिखरिणी कहते हैं, यह स्निग्ध वृष्य कफकारी, रुचिकारक, कांतिदायक, भारी और बलकारी लिखा गया है, श्रम को और वात पित्त को नाश करता है, पुष्टि और वीर्य्य कारक है ॥

द्वितीय विधि—पानी निकाला हुवा दही २ सेर, सफेद बूरा १ सेर, शहद, अद्रक, ४—४ तोले, मिरचकाली २ तोले, दारचीनी, पत्रज, लौंग, केसर, एलायची, हर एक १—१ तोला ॥

इस प्रकार सब पदार्थ एकत्र करके कपूर से सुगंधित किये हुये पात्र में तरुणी स्त्री उसको मथे, इस को मार्जिका शिखरिणी कहते हैं । यह बलकारी, रुचिकारक, वृष्य, कान्तिकारक स्निग्ध, वीर्य्य तथा पुष्टिदायक, भारी तथा कफकारक होकर प्रतिश्याय वायु और श्रम और पित्त को नाश करे है ।

तृतीय विधि—अच्छी प्रकार जमा हुआ भैंस का मीठा दही ४ सेर, श्वेत बूरा ४ सेर, दूध ८ सेर—सब को कोरे माटे के बरतन में बारीक कपड़े में से छान लेवें (महीन बासन पर ढीला कपड़ा बांध कर प्रथम दही तथा बूरा डाल कर ऊपर (धार से) दूध डालें) फिर इसमें एलायची के बीज, लौंग, भीमसेनी कपूर और मरिच जितनी रुचि हो और मिला देवें।—

लिखा है—"भोजन प्रिय भीमसेन ने इसको बनाया था, श्री कृष्ण ने बारम्बार प्रीति से इसको खाया था, जो लोग बसन्त ऋतु को त्याग कर निरन्तर भोजन करते हैं—इनके निरन्तर वीर्य्य की वृद्धि होती है और सर्व इन्द्रियों का बल बढ़ता है, जिन का शरीर ग्रीष्म तथा शरद् ऋतु में सूर्य्य के ताप से सूख गया हो—जो प्रमत्त वनिता सुरत में खिन्न हो और जिनका शरीर मार्ग चलने से शिथिल हो गया हो, उन पुरुषों के शरीर को तत्काल पुष्टि करता है, यह रसाला वीर्य्य वर्द्धक, बलदायक, रुचिकारक, वात तथा पित्त नाशक, अग्नि को दीपन करने वाला, पुष्टि कारक, स्निग्ध, मधुर, शीतल, दस्तावर और रक्तपित्त, तृषा, दाह तथा जुकाम नाशक है" ॥

नोट—रसाला जितना पच सके १ आध गिलास उतना ही पीना चाहिये ॥

दही के स्थान पर इम्बली की भी शिखरिणी बनाते हैं ॥

अच्छी पकी हुई इम्बली लेकर सम भाग पानी में भिगोवें

और उसको छान कर उसके सम भाग सफेद बूरा, दाना इलायची छोटी, मिरच काली इत्यादि जो पश्चात् वर्णन हुआ; सो सब २ बारीक करके डाल देवें और अच्छी प्रकार मिलाकर मिट्टी के पात्र में रख लेवें यह खट मिठा अत्यन्त स्वादिष्ट है, और मन को प्रसन्न करने वाली है, दीपन करने वाली है, कफ और वात को नष्ट करती है, पुष्टिकारक है ॥

राग खाण्डव ॥

राग खाण्डव मुरब्बा को कहते हैं, आमलादि के मुरब्बे ग्रीष्म ऋतु में गुणकारी होते हैं, आमला, हरड़, नासपाती इत्यादि का मुरब्बा बनाना हो तो उनको कांटे से गोद कर पानी में डबो कर, ३ दिन तक भिगोवें, पानी में किंचित् फटकरी भी डाल दें, चौथे दिन निकाल कर स्वच्छ पानी से धो डालें, फिर उस को घी के साथ मध्यम अग्नि पर किंचित मात्र भून लें तो भी हानि नहीं, कई थोड़ा सा पानी मिला कर अग्नि पर रख देते हैं कि कुछ नरम हो जावे, पश्चात २ गुनी मिश्री की चासनी करें और जब चासनी हो जावे तो उनको उसमें डाल देवें, परन्तु चूल्हे पर ही रहने दें और उगली से देखे, जब एक तार छूटने लगे तो इलायची छोटी मिला कर उतार लें, चीनी के पात्र अथवा अमरतबान आदि में डाल कर रक्खे, और भोजन के साथ अथवा वैसे ही सेवन करे ॥

आम का मुरब्बा ॥

सब से अधिक प्रसिद्ध है, स्मरण रहे कि इस का प्रभाव

गरम नहीं रहता, यह गरम ऋतु में सेवन किया जा सकता है। विधि विशेष करके यही है, अर्थात अधपकी अमिया लेकर छील कर चार टुकड़े करें और गुठली निकाल कर घी में भून लें और ३ गुना बूरे की चाशनी करके उनको वैसे ही डाल देवें, रुधिर विकार, पित्त, वात को नष्ट करता है, भूख को बढ़ाता है, स्वादिष्ट और सुखदाई है ॥

नोट—राग खाण्डव मुरब्बा को कहते हैं, परन्तु खण्डव चटनी को कहते हैं, बिजौरा निम्बू, अमचूर, अनारदाना, इमली आदि जिस की चटनी करनी है उसमें, नमक, मिरच आदि मिला कर सिल पर पीस कर चटनी बना सकते हैं ॥

पानक ॥

इस को पंजाबी में गुड़म्बा कहते हैं, पानक का अर्थ यह है, कि जैसे दाख इमली, फालसा आदि फल को लेकर ७ गुना पानी में उबाल कर अच्छी प्रकार मलें, ताकि खटाई सब उतर आवे, फिर कपड़े से छान कर उसमें जितना फल था उतनी ही मिश्री मिला दी, और जितना फल था उसका २० वां भाग पत्रज, मिरच काली, दारचीनी, इलायची, धनिया, नाग केसर, जीरा, आदि और गरम मसाला डाल दिया, यह खट मिठा रस बहुत स्वादिष्ट होता है, स्निग्ध है, प्यास की अधिकता, थकावट, मूर्छा, पित्त, दाह, आलस आदि को नष्ट करता है, आगे जिस चीज का पानक बनाया जावे वैसे गुण समझ लेने चाहियें, जैसे दाख का पानक थकावट, अरुचि, मन्दाग्नि प्यास की अधिकता,

रुधिर स्राव आदि को गुणकारी है, बेर का और फालसे का स्निग्ध है और कमज करता है। इम्वली की पानक, थकावट, दाह प्यास की अधिकता, उदासीनता, भ्रांति, गले और तालू का सूखना, कृमि, श्रास भय को नष्ट करता है, गरमी की ऋतु में ऐसे सुखदाई, खट्टे फलों का पन्ना बना कर सेवन करना बहुत अच्छा है॥

नोट—मिश्री डालने के स्थान में बाज समय फलों को गन्ने क रस में ही घोल कर बना लेते हैं॥

पंच सारक॥

दाख, फालसा, अनार, बेर, और गुड़ सम भाग गन्ने के रस में घोल कर और मल छान कर दारचीनी, तमाल पत्र, इलायची, नाग केशर आदि मिला कर एक पन्ना बनाया जाता है, जिसको पच सारक पन्ना कहते हैं, इसके भी उप रोक्त गुण हैं॥

गुडम्बा आम॥

आम का पन्ना पञ्जाब में गरमियों के दिनों में बहुधा बरता जाता है। कच्चा आम शीतल तथा शुष्क होता है। कच्चे आमों को लेकर भूभल में भुभलाते हैं, फिर पानी में गुड़ मिला कर आमों को उसमें मलते हैं, और मसाला स्वेच्छा अनुसार डालते हैं, जल वायु के दोष को हितकर है, अतिसार को बन्द करता है और बलकारक है॥

वाग्भट्ट में आगे लिखा है "चन्द्रमा की चान्दनी को सेवन करता हुआ कर्पूर मले, गुलाब का अर्कादि पीवे (सम्पूर्ण अर्कों

में सुगन्धि लाने के वास्ते भीमसेनी कपूर अथवा केवल कर्पूर की लाग देते हैं)। यथा अर्क निकलते समय बातल के ऊपर काफ़ू इलायची आदि बांध देना व थोड़ा सा कपूर बर्तन के भीतर मल देना और पुष्पों से सुगन्धित किए हुए पानियों को पीये, (अर्क बेदमुश्क, व केवड़ा का सेवन करे) महिषी का दूध जो मिसरी डालकर चन्द्रमा की ज्योत्स्ना में शीतल किया गया हो पीवे, आकाश को स्पर्श करने वाले ऐसे बड़े २ शाल और ताल वृक्षों करके रुकी सूर्य्य की गरम किरण जिन्हों में तथा द्राक्ष (अंगूर) के गुच्छों में लिपटी हुई माधवी की लता निकल कर छाया करने योग्य वनों में और खास की लकड़ी आदि से बना छपर खट अथात् बंगला सुगन्धित और शीतल गुलाब जल से छिड़के हुए परदों से शोभित और आम के नवीन पत्त और आम के गुच्छे चारों ओर लटक रहे तथा केला के पत्ते (केला का गामा) कल्हार (सुगन्धित कमल) मृणाल कमल कन्द कमल और उत्पल कमोदनी इनके कोमल पत्तों से रची शय्या, तथा खिले हुए फूलों के गमले धरे हुए और पुतलियों के स्तन हाथ और मुख से सुगन्धित फव्वारे छूट रहे, ऐसे धारागर में सूर्य ताप से आर्त मनुष्य को मध्यान्ह में सोना चाहिए ॥

जिस प्रकार की वाटिका का चित्र खींचा गया है, वह तो धनाढ्य लोग ही प्राप्त कर सकते हैं। किन्तु मतलब यह है कि गरमियों में दिन को भी सोने की आज्ञा है, और यथासम्भव

शीतल तथा रमणीक स्थान में सोना चाहिये। गरमियों में ही इस प्रकार की वाटिकाएं, बगले, और बारहदरिया आनन्द देती हैं, और यह स्वास्थ्य के नियमों के अनुकूल है, यदि बुरी ओर न जावें। जिन में सामर्थ्य हो वह अवश्य बनावें, देखो अंग्रेज लोग अपनी कोठियों को कैसा सजाते हैं॥

फिर लिखा है "रात को महलों की छत पर जहा चन्द्रमा की प्रभा अच्छी तरह पड़े सोना चाहिए, चन्दन लगावें, पुष्पों की माला पहनें, पतले और सफेद ढीले मलमल के कपड़े पहने, और ऐसे पखा से वायु करें जो हिलाते ही तुरन्त मुड़ जावे और हलके हों, जिन से पानी की बूंदें झड़ें, सुगन्धि लगी हो ताकि उनसे वायु सुगन्धित निकले, कपूर की माला, मोती, हीरा, पन्ना आदि की चन्दन से मिली हुई माला पहने, मीठे आनन्द दायक शब्दों को सुने, अपनी प्यारी, सुन्दर, कोमलाङ्गी, महीन वस्त्र पहने हुई, और पुष्प हारों से सुसज्जित स्त्री के पास बैठे"॥

पाठक गण! समझ सकते हैं कि उपरोक्त सम्पूर्ण बातें गरमियों की दाह को दूर करने के वास्ते हैं॥

वैद्यसार संग्रह में लिखा है:—

"तालाब, बावली, नदी, नहर, वाटिका की सैर, पुष्पहार, चन्दन, शीतल गृह, हरस का चूर्ण गुड़ के साथ और अन्य गरमियों में सेवन करे"॥

मन्थ ॥

सत्तुओं को लेकर थोड़ा सा घी मे स्निग्ध करे, और भिगो छोड़े, जब पूरे फूल आवें तो न बहुत पतले और न बहुत गाढ़े पीने चाहिए। सत्तु गरमियों में बड़ हितकर होवे हैं ॥

जानना चाहिये कि हर्र को बारहमास सेवन करने की आज्ञा है, प्रत्येक ऋतु में वह ऐसे अनुपान से सेवन की आज्ञा है कि जो उस ऋतु के अनुकूल हो, अतः गरमियों में गुड़ के साथ सेवन करने को लिखा है ॥

पुनः लिखा है —

"शरीर के रोम कूपों में जब गरमी प्रविष्ट होती है तो श्वेत और महीन वस्त्र पहनने चाहियें, चन्दनादि लगाए हुए पुष्पों की माला पहने हुए शीतल जल से धुले हुए, महलों की छत पर पुष्पों की सेज बिछा कर चन्द्रमा की चांदनी में जो मीठी नींद सोता है वह धन्य है" ॥

नोट—गरमियों में बाहक गरमी की अधिकता नींद नहीं आने देती, और न ही गरमियों में मीठी नींद आ सकती है, जब तक कि बाह्य रूप से सरदी न पहुंचाई जाय, इस विषय में यदि सविस्तर देखना हो तो हमारा (रिसाला मीठी नींद और फिलसिफा ख्वाब उर्दू देखो) ॥

नोट—आपने देखा है, कि बार २ महीन और श्वेत वस्त्रों का वर्णन आता है, श्वेत वस्त्र गरमियों में शीतल होते हैं, इसी वास्ते बार २ उनकी प्रेरणा की जाती है ॥

वैज्ञानिक लोग सूर्य्ये के सात बड़े रंग वर्णन करते हैं, वह कहते हैं, कि प्रत्येक रंगदार वस्तु जो हमको दिखाई देती है उसका कारण यही है कि सूर्य्य की उसी रंग की किरणें उसमें प्रविष्ट होकर हमारी आखों तक पहुंचती हैं, और शेष उसी में लय हो जाती हैं, यदि सब की सब आवें तो रंग सफेद होगा, क्योंकि सातों के मिलने से सफेद रंगत बनती है, और यदि सब की सब किरणें वहां ही लय हो जावें तो रंग श्याम होगा। अब जब कि श्याम में सब किरणें लय होती हैं तो साफ प्रगट है कि श्याम रंग सब से अधिक गरम होगा, यही कारण है कि गरमियों में श्वेत वस्त्र पहनने की आज्ञा है, और शीतकाल में श्याम वस्त्र पहनने की ॥

फिर लिखा है :—

" गरमियों में मलमलादि के वस्त्र पहनें। दोपहर के समय खस के पर्दों से कमरे को ठंडा करें, वाटिका में, सरद खाना में, शीतल स्थान में सोवें " ॥

एक और संस्कृत की पुस्तक से आवश्यक बातें उद्धृत की जाती हैं :—

" साठी के चावल, बेगमी चावल, जौ, जुवार, मूंग, गेहूं, चवार, मटर, अरहर, कोदों, खाल मटर, कच्चा खरबूज, ककड़ी, (वर) कचा खीरा (यह तीनों वस्तुएं जब कि विषूचिका फैला होय अपाचन हो, न खावें) ॥

पेठा, करेला, बथुआ, चुलाई, चोक, कद्दू, परवल, साग

मिलाया हुआ पाढ़ा और मलाई वाली मीठा दही, मिसरी मिल हुई छाछ, खोरी, मरसा का साग, कसेरू, सिंघाड़ा, पोइ का साग, हारने और बावड़ी वा कुओं का पानी, मिसरी नवीन खाड़ वा बूरा, गन्ना अथात् ऊख का रस, मालपुआ, फेनी, लड्डू, फिरनी, शिखरन, लिपसी, जलेबी, सत्तू, औटाकर शीतल किया हुआ दूध, मीठे पदार्थ, मेव, हलके स्निग्ध, शीघ्र पाचक, दूध चावल आदि गरमियों में खाने चाहियें ॥

और जो मांसाहारी हैं ॥

वह बकरा, हिरन, शशा, तीतर, चिड़ा, मोर, कबूतर, छोटी मछली, नदी और छप्पर की मछली का रसा खा सकते हैं ॥

वर्जित ॥

अधिक खारी व खट्टी, चरपरी वस्तुओं का सेवन, सूर्य की धूप, मद्य, तीक्ष्ण पदार्थ, अधिक नमक, तिलों का तैल, बैंगन, सहजना, पका हुआ खरबूज लहसन, आडू, फगनी, तिल की खिचड़ी, राइ, उड़द के बड़े, सड़ी हुइ रोटी, यात्रा (सफर) व्यायाम, अतिश्रम अधिक तिल, अलसी, गोह व भेड़े का मांस, बहु मैथुन, स्त्री के साथ इकट्ठा सोना, सरसों, रात्रि का जागरण, अग्नि के सन्मुख बैठना, सूर्य्य की गरमी से तप्त हुए जल में स्नान, भय, शोक, दु:ख, क्रोधादि से बचे रहें ॥

एक ग्रन्थ में लिखा है ॥

" गरमियों में मद्य नहीं पीना चाहिए। यदि कफ शांत

प्रकृति वाला मनुष्य कफ वात को दूर करने के लिए पीवे भी तो बहुत थोड़ी पीवे, कफ पित्त की प्रकृति वाला कफ को दूर करने के निमित्त बहुत सा पानी मिलाकर थोड़ी पीवे, अन्यथा शोथ, दाह, व्याकुलता, और आलस्य होती है।"

यह उन लोगों के वास्ते वर्णन किया है, जो मद्य पीते हैं। अन्यथा यूं तो मद्य हर समय और विशेष कर गरमियों में सर्वथा वर्जित है। (सविस्तर देखना हो तो हमारे बनाए हुए रिसाला जहरों के इलाज न० २ उर्दू में देखो)

हमने ग्रीष्म ऋतु सम्बन्धी सब बातों को पिछले पृष्ट में संक्षिप्ततः वर्णन कर दिया है, अब किञ्चित विस्तार के साथ पृथक २ सब आवश्यक बातों का वर्णन करते हैं:—।

मैथुन ॥

यहां यह प्रश्न नहीं है, कि भोग कितने काल के पीछे करना चाहिये वा उसके सब नियम क्या हैं, क्यों हितकर है, क्यों अहितकर है, इत्यादि २, यहां हमने केवल इतना बतलाना है, कि ग्रीष्म ऋतु में भोग अन्य सब ऋतुओं से कम करना चाहिए। वैद्यक के सम्पूर्ण माननीय ग्रन्थों में एक तरुण, सुदृढ़, पुष्ट, बलवान, सुन्दर मनुष्य के लिए जो अधिक से अधिक आज्ञा दी है, वह यह कि चौथे दिन पीछे भोग कर सकता है। किन्तु ग्रीष्म ऋतु में उन्हों ने भी लिखा है कि पन्द्रह दिन के पश्चात् भोग करना चाहिये। ग्रीष्म ऋतु में शारीरिक परमाणु अधिक निकलते हैं और गरमी के कारण इस ऋतु में करने की हार्दिक

रुचि भी नहीं होती। प्रस्वेद के कारण कुछ सुख भी नहीं मिलता, फिर निरर्थक लोग क्यों झक मारते हैं। और जब बलवान से बलवान मनुष्य के वास्ते अधिक से अधिक हर पन्द्रहवें दिन की आज्ञा है, तो सर्व साधारण और निर्बल मनुष्यों को कितना करना चाहिए। प्रत्येक मनुष्य समझ सकता है॥

हमारी सम्मति में सब साधारण के वास्ते एक मास में एक बार की आज्ञा होनी चाहिए। ऐसे भी लोग हैं जो सम्पूर्ण ग्रीष्म ऋतु में इस से बचे रहते हैं॥

गरमियों में भोग के पश्चात् शरीर बहुत गरम हो जाता है इस वास्ते अन्य ऋतुओं की अपेक्षा इस ऋतु में भोग के पश्चात् सर्द पानी पीने, या शीतल जल से नहाने, या ठण्डा शर्बत पीने से विशेष करके बचा रहे, नहीं तो कम्प, अथवा धड़कन आदि होने का भय है। और निर्बलता भी हो जाती है

हकीम इन्त्री खामस लिखता है, कि ग्रीष्म ऋतु के सिवा प्रत्येक ऋतु में भोग की आज्ञा है, परन्तु मनुष्य इस विषय में इतने गिरे हुए हैं, कि हकीमों को भी इन नियमों में शिथिलता बरतनी पड़ती है॥

शोक है !

कि लोग अपने आपको रोक नहीं सकते। मेरे पास बहुत इस प्रकार के पत्र आते हैं, कि यद्यपि लोग जो केवल मास में एक को ही भोग कर सकते हैं, परन्तु उनका कथन है, कि वह फिर भी सप्ताह से अधिक नहीं रुक सकते हैं। यदि आप

का सच मुच आयु और स्वास्थ्य प्रिय हो, और यह भी निश्चय होजावे, कि नियम विरुद्ध बहु मैथुन से आयु और स्वास्थ्य क्षीण होती है, तो क्यों यह लोग इन बातों का ध्यान न रक्खें, परन्तु असल बात यह भी है, कि जितना मनुष्य बल हीन होता है, उतनी ही उसकी इच्छा शक्ति निर्बल हो जाती है, और वीर्य्य पतला होने के कारण शीघ्र ही पतन होता है। तुच्छ कारण से भी उनकी काम वासना भड़क उठती है। उस समय वह अपने आपको नहीं रोक सकते। परन्तु स्खलित होने के पश्चात् पछताते हैं। उस समय का पछताना और भी अधिक निर्बल करता है॥

स्नान का वर्णन॥

यूं तो स्नान करना प्रत्येक ऋतु में आवश्यक है, किन्तु ग्रीष्म ऋतु में इसकी विशेष रूप से आवश्यकता है। स्वेद जो साधारणतः आता रहता है, वह अप्राकृत पदार्थों को अपने साथ लाता है। जो रोम कूपों पर जम कर उनके मुख बन्द कर देता है, इसलिये आवश्यक है, कि सायं व प्रातः प्रति दिन स्नान करके तौलिया से शरीर को अच्छी तरह पोंछा जावे। ग्रीष्म ऋतु में आंधी तथा धूल मिट्टी भी बहुत चलती है, और नङ्गे भी बहुत रहते हैं। स्नान शीतल जल से करना चाहिए, शीतल जल के स्नान से क्षुधा बढ़ती है। हृदय की गति वेगवान और शरीर की रंगत लाल हो जाती है। गरम पानी से हानि पहुंचती है। केवल कमजोर, बूढ़े, दुबल, अजीर्ण रोगी, नन्हे बालकों, पेचिश के रोगियों, अतिसार और रज वाली स्त्रियों को शीत गरम

पानी से स्नान करना चाहिये, अथवा उनको जिन्हें ठण्डा पानी कभी अनुकूल नहीं बैठता, स्नान प्राय प्रातः काल में जबकि गरमी कम होती है करना चाहिये, अधिक गरमी में अथवा पसीना आया हो स्नान करने से एकदम से रोम कूप बन्द हो कर ज्वरादि हो जाता है। यदि ऐसे समय में आवश्यकता हो तो ठण्डे होकर स्नान करें, मार्ग (सफर) से आकर या व्यायाम के पश्चात् यद्यपि स्नान करने को जी चाहता है, परन्तु उपरोक्त कारणों का ध्यान करके शरीर का स्वेद साफ करके और ठण्डे होकर स्नान करना चाहिये॥

फवारे के नीचे बैठ कर स्नान करना बहुत हितकर है। भोग करके, व्यायाम करके, सो करके, मार्ग से आकर, भोजन करके, तत्काल स्नान न करना चाहिये॥

स्नान के वास्ते पानी स्वच्छ अच्छा ताजा होना चाहिये, गला सड़ा, दुर्गन्धित और मैला न होना चाहिये। स्नान सम्बन्धी साधारण आवश्यक बातों का भी ध्यान रक्खें॥

व्यायाम व सैर॥

व्यायाम का बड़ा भारी लाभ यह है, कि इस से फालतू पदार्थ शरीर में लय हो जाते हैं। हम दैनिक आहार खाते हैं, उस का कुछ भाग शरीर में लग जाता है, कुछ मल मूत्र और कुछ स्वेद के द्वारा निकल जाता है। और बस से भी शेष शारीरिक मल या फॉरेनमैटर Foreign Matter के नाम से शरीर के भीतर रह जाता है। यह रोग का घर है। व्यायाम

पश्चात् उसको निकाल देता है। प्रत्येक मनुष्य सुगमता से समझ सकता है कि वर्ष भर में ग्रीष्म ऋतु ही ऐसा समय है, कि बहुत कुछ पदार्थ अपने आप पचते और पसीने के साथ निकलते रहते हैं, अतः गरमियों में अधिक व्यायाम की आवश्यकता नहीं है, यह नियम उनके वास्ते हैं, जो स्वास्थ्य के निमित्त व्यायाम करते हैं, ना कि मल्ल बनने के निमित्त ॥

द्वितीय व्यायाम से गरमी उत्पन्न होती है। और गरमियों में गरमी भी अधिक होती है, इस वास्ते भी ग्रीष्म ऋतु में व्यायाम कम करना चाहिये ॥

जिन्हें व्यायाम का अभ्यास नहीं और वह किसी की प्रेरणा से आरम्भ करना चाहते हैं, वह तो कदापि ग्रीष्म ऋतु में आरम्भ न करें। बूढ़े, बच्चों और निर्बलों के वास्ते साय व प्रातः की सैर, घोड़े की सवारी, बाग व नदी के किनारे सैर, खेल कूद पूरे व्यायाम हैं ॥

बलवान युवक अपने अभ्यास के अनुसार डण्ड, मुगदर, बैठक, डम्बल आदि व्यायाम कर सकते हैं। परन्तु और ऋतुओं की अपेक्षा इस ऋतु में कम करें। और जहा तक सम्भव हो प्रातः काल करें, क्योंकि इस समय गरमी बहुत कम होती है ॥

वाटिका में सूर्य्य अस्त होने से कुछ पहिले टेनिस खेलना वा और आनन्द दायक व्यायाम करना हितकर है ॥

गरमियों के दिनों में तैरना एक उत्तम व्यायाम है। सब अगों में बल पहुंचता है, और गरमी अधिक नहीं होती है ॥

गरमियों में व्यायाम के पश्चात् जब शरीर को पसीना आवे तो उसे पोंछ कर ऊपर से वस्त्र ओढ़ लें। वायु लगने से हानि पहुंचने का भय रहता है, और इस व्यायाम के पश्चात् शीतल जल वा शर्बत पीना उचित नहीं। और दूध मिसरी मिला हुआ अति हितकर पदार्थ है, हलवा भी खा सकते हैं। परन्तु व्यायाम के पश्चात् पसीना सूखने पर खाना चाहिये॥

धनाढ्य लोग जिनको सैर का अभ्यास है, उनके वास्ते ग्रीष्म ऋतु में यह हलका व्यायाम है, और इस से रक्त का भ्रमण सतेज होता है। थकावट दूर होती है॥

मालिश इस ऋतु में विशेष रूप से हितकर है। रोमकूप खुलते हैं और शीघ्र स्निग्धता ग्रहण कर लेते हैं। एक छटांक ग्रहण हुआ तिलों का तैल एक छटांक घृत खाने से दश गुणा अधिक बल देता है॥

मानसिक श्रम भी और ऋतुओं की अपेक्षा कम किया जावे तो उत्तम है। जिस दिन बहुत गरमी हो, वायु न चलती हो, यूं ही पसीना आ रहा हो तो व्यायाम को त्याग सकते हैं। सारांश यह कि इस ऋतु में व्यायाम और ऋतुओं की अपेक्षा कम करना चाहिये॥

सैर इस ऋतु में आवश्यक है। प्रातःकाल सूर्योदय से पहिले और सायंकाल को सूर्यास्त के लग भग बहुत उत्तम है। इस समय की शान्ति में भ[illegible] सा नहीं हो सकती। दिन भर की कठिन गर्मी क पश्चात ठण्डी वायु के झोंके ईश्वर की

महिमा का प्रकाश करते हुए, तप्त हृदयों को शीतल करते हुए, सैर करने वालों के चेहरों को आनन्द से फुला देते हैं। इस ऋतु में गाड़ी में सैर करना बहुत अच्छा है ॥

निद्रा का वर्णन ॥

मीठी निद्रा प्राप्त करने के लिये शरीर की ऊष्णता और बाहर की ऊष्णता का अनुकूल होना आवश्यक है। गरमियों में प्रायः ऐसा नहीं होता, इस लिए रात्रि के पहिले पहर में मीठी नींद आनी कठिन होती है। जैसाकि पीछे वर्णन हो चुका, धनाढ्य लोग खस की टट्टियों, वाटिकाओं और फव्वारों आदि का प्रबन्ध कर सकते हैं, गरीब एक ईश्वरीय झोंके को तरसते हैं। गरमियों में रात्रि के पिछले पहर मीठी नींद होती है, क्योंकि उस समय शीतलता आती है। यदि सोते समय गरमी अधिक है, तो ठण्डे पानी अथवा फव्वारे के नीचे नहा कर सोने से प्राय नींद आ जाती है। गरमियों में छः सात घण्टे की नींद पर्याप्त होती है। रात्रि का यदि पूरी नींद नहीं आई तो दिन को थोड़ा सा सो सकते हैं ॥

दिन को सोना और ऋतुओं में अनुचित परन्तु इस ऋतु में उचित है। गरमियों में दो पहर के समय प्राय ऊंघ आनी आरम्भ हो जाती है, जो कि एकाध घण्टा सोने से जाता रहता है। परन्तु स्मरण रहे कि भोजन करने के पश्चात् तुरन्त न सो जावें। वरन न्यून से न्यून एक दो घन्टा का अन्तर दें और शीतल गृह में सोवें, दिन के समय केवल एक घण्टा सोना

मचित है। जो लोग दिन को अधिक सोते हैं, उनका मेधा और स्मरणशक्ति दोनों खराब हो जाते हैं। स्वप्नदोष और शीघ्र पतन का रोग आरम्भ हो जाता है, गरमियों में केवल इसलिए थोड़ा सा दिन को सोने की आज्ञा है, कि शारीरिक परमाणु जो अधिक पिघलते रहते हैं, निद्रा उनकी पूर्ति करे॥

हमारे यहां गरमियों में बाहर सोते हैं, और अमरीका में जो धनाढ्य हैं, वह हवादार बंगलों में सोते हैं, और पंखा खिंचवाते हैं। उनका विचार है, कि बाहर गरमी या सरदी एक अवस्था में नहीं रहती, पहिली रात में गरमी और पिछली रात में सरदी होती है, इस लिए शरीर में आलस्य व प्रमाद आजाता है। और निर्बल रोगियों को जुकाम, खांसी, गठिया, अधरंग होने का भय है। इसके अतिरिक्त आन्धी और वर्षा के आने से भी उठने का कष्ट होता है। धनाढ्य लोग ही उनका अनुकरण कर सकते हैं, सामान्य स्थिति वाले मनुष्य सोने वाली जगह पर के ऊपर ऊंचा छप्पर लगा सकते हैं॥

सर्व साधारण लोगों को जैसा उनके बाप दादा से होता चला आया है वैसा करना चाहिये॥

मीठी निद्रा प्राप्त करने के सविस्तार नियम, गरमियों में दिन को सोने की विधि, और सम्पूर्ण आवश्यक बातें जो जाननी हों, हमारे बनाए हुए "रिसाला मीठी नींद और खुशनिया ख्वाब में देखें जो ।।=) को कार्यालय अमृतधारा लाहौर से मिलेगा। यह रिसाला अभी उर्दू में है, हिन्दी में नहीं हुआ है॥

पेय पदार्थ ॥

पान करने वाले पदार्थों में पानी मुख्य भाग है, और वही, सब से उत्तम और पीने के योग्य है । पानी यद्यपि आहार नहीं है परन्तु आहार का अनुपान अवश्य है । इसी लिए सम्पूर्ण जीवधारियों का जीवन पानी पर निर्भर है । इसके द्वारा शरीर की सब छोटी बड़ी नाड़ियों में खून पहुंचता है । और निकृष्ट पदार्थ पसीना तथा मूत्र द्वारा निकल जाते हैं । ग्रीष्म ऋतु में पसीना बहुत आता है, इस लिये इस ऋतु में जल पीने की इच्छा अधिक होती है, जो पूरी करनी चाहिये । परन्तु स्मरण रहे कि पानी स्वच्छ, निर्मल, मीठा, सुस्वादु हो, खारी, दुर्गन्धित, अधिक नमकीन न हो । पानी पीने के कूप के समीप बूचड़खाना, कबूतरखाना, श्मशान, नलिया, चहबचे, और कूड़े आदि न हों ॥

जहां तड़ाग का पानी पिया जाता हो, वहां ऐसे तड़ाग का पीना चाहिए, जिसमें वस्त्र न धोए जाते हों, पशु उसमें पानी न पीते हों, वृक्षों के पत्ते और मलादि उस में न पड़ते हों, मनुष्य उसमें स्नान न करते हों । यदि शुद्ध जल प्राप्त न हो सके तो उसको औटा कर साफ करलें, यदि पानी दुर्गन्धियुक्त हो तो उसकी गन्ध दूर करने का सुगम उपाय यह है, कि मिट्टी के मांडे में भरें और फलालैन वा कम्बल के टुकड़े में कोयले बांध कर उस बर्तन के मुख पर लगावें, और जब आवश्यकता हो तो इस में से पानी उडेल कर पीवें ॥

भोजन से पहिले और भोजन के पश्चात् तथा बीच में बहुत पानी पीना हानिकारक है। विशेष कर इस ऋतु में आमाशय निर्बल होता है, इस लिए इस असावधानी के कारण और ई पचने में विघ्न पड़ जाता है। और कभी जी मतलाने लगता है, कभी वमन हो जाती है जिनका अभ्यास हो वह बीच में थोड़ा पानी पी सकते हैं एक बार में अधिक पानी पीना भी अनुचित है॥

गर्मियों में प्रायः शरीर गरम और पसीने से भीगा रहता है और इसी दशा में पानी पीने से कण्ठावरोध और व्याधि पड़ जाते हैं, इस लिए पसीना सुखा कर पानी पीना चाहिए, गरम रे मार्गादि से आकर तुरन्त पानी पीने से मृत्यु भी हो चुकी है। नीचे यह थोड़े से उपाय पानी के ठण्डा करने के लिये लिखते हैं। पाठक गण उनसे लाभ उठावें :—

प्रथम—कोरे मिट्टी के भाण्डों में पानी भर कर रात्रि का बाहर खुली वायु में और दिन को छाया में रक्खें। और ताजा व बासी पानी न मिलावें। कहते हैं, कि जो बरतन दिन भर धूप में रहे और सन्ध्या को उसमें पानी भर दिया जाय तो प्रभात तक दूसरे बर्तनों की अपेक्षा उसमें अधिक शीतल होगा॥

द्वितीय—पानी को औटाकर वायु में रखना तो दूसरे पानी की अपेक्षा शीघ्र शीतल होजाता है। अरस्तू ने लिखा है, कि जब लोगों को शीतल जल की इच्छा होती थी यह रिवाज था कि पहिले धूप में पानी को रखते, और फिर वायु में शीतल करते।

मालूम न लिखा है कि मिश्र देश में यह नियम था कि पानी को गरम करके रात्रि भर ऊंच स्थान पर रखते और प्रातःकाल ऐसे गढ़े में जिसके भीतर खूब छिड़काव होता। सुराहियों पर वृक्षों का ताजा टहनिया लपेटकर रख देते, इस से सारा दिन पानी शीतल रहता था ॥

तृतीय-एक सेर झड़बेरी डाली पत्तों समेत कूट कर उसमें आध सेर खारी नमक मिलाकर गढ़े में भर दें, फिर उस गढ़े में पानी की सुराही आदि रख दें, तो पानी ठण्डा हो जाता है ॥

चतुर्थ-नौशादर ५ भाग, शोरा ५ भाग, जल १६ भाग, इसी हिसाब से बहुत सा पानी बनाकर एक लकड़ी के पीपे में भरें, फिर सुराही वा बोतल में पानी भर कर और डाट लगाकर उसमें रख कर कम्बल से ढकदें, इस विधि से बहुत शीतल हो जाता है ॥

पञ्चम-पानी के घड़े पर मिट्टी लगा कर जवादि बोवें और सदैव पानी से भिगोते रहें, इस विधि से उसकी हरियावल सुन्दर मालूम होगी और पानी भी ठण्डा रहेगा ॥

जहां प्राप्त हो सकती है वहां धनाढ्य लोग बर्फ का इन दिनों में बहुत सेवन करते हैं। और वास्तव में अच्छी विधि के साथ सेवन की जाय तो विचित्र शान्ति व सुखदाई है। परन्तु अधिक सेवन से आमाशय आदि को हानि पहुंचती है। और शीघ्र बूढ़ा कर देती है। यूं तो ज्वरों और विशूचिकादि में तृषा दूर करने के लिए बर्फ के टुकड़े चबाते हैं। दाहकारी स्थानों में

वस्त्र में लपेट कर फेंकते हैं, परन्तु बर्फ चमकीली और स्वच्छ होनी चाहिए। बर्फ के टुकड़े पानी में मिला कर पीना भी अनुचित समझा जाता है। और तजुर्बे में भी ज्ञात होता है, कि बर्फ मिलाए हुए पानी से शान्ति नहीं होती। अपितु उसके पीने के पश्चात् किञ्चित आमाशय में गरमी प्रतीत होती है। इस लिए पानी की बोतल बर्फ के भीतर रख कर पानी सर्द करके पिया जाय तो सर्वथा हितकर होता है। अथवा बहुत थोड़ी बर्फ डालनी चाहिए जो दांतों को न लगे। ठण्डा पानी पीना चाहिये, परन्तु अति ठण्डे से बचना चाहिए॥

दुग्ध (क्षीर)—प्रायः प्रत्येक आयु के मनुष्यों को प्रत्येक ऋतु में दूध अनुकूल बैठता है। क्योंकि सदा हित है। रुचि के विपरीत न हो तो ग्रीष्म ऋतु में बिना औटा हुआ दूध पीवें, यदि औटा हुआ हो तो भी ठण्डा कर लिया करें॥

प्रायः गरमी के दिनों में दूध की लस्सी बना कर पीते हैं। परन्तु बाजे मनुष्यों को इस से वाय हो जाती है। अथवा जी मतलाने लगता है॥

मठा—मामीण मनुष्य मठा अर्थात् छाछ प्रायः समय पीते हैं। और इस को बहुत शीतल बताते हैं। वास्तव में प्रातःकाल इस के पी लेने से शान्ति ही रहती है॥

चाय—जो अभ्यासी हैं वह चाय को हमेशा इस प्रकार पीते हैं, कि गरमी में स्याह और सरदी में हरी। परन्तु सर्व साधारण को गरमी में हानिकारक है॥

मद्य—मद्य का पीना किसी ऋतु में भी हितकर नहीं। यह सदा अहित है, विशेषकर गरमियों में तो बहुत ही हानिकारक है। क्योंकि इस से हृदय, मस्तिष्क, जिगर, यकृत, मूत्राशय, गुरदे, आदि के वामियों रोग उत्पन्न होते हैं। और असावधानी से पीने की साथ तो इन दिनों में शीघ्र प्राणान्त हो जाता है॥

शर्बत—निर्धन मनुष्यों को यही ठण्डाई है, कि मठा पी लिया जैसाकि वर्णन हुआ, वा दो तीन गुड़हर पुष्प, दो तीन काली मिर्च, थोड़ी सी सौंफ व कासनी, पानी में घिस कर छान कर पी लिया, अथवा बादाम, खशखाश, घोट लिए। वा झाड़ी के बेर सुखा रक्खे और जब गरमी का ऋतु आया तो उनको ओखली में कूट कर गुठली निकाल कर शेष वस्तु को चक्की में पीस लिया, फिर थोड़ा-यह चूर्ण जिसको बरचूनी कहते हैं और थोड़ी सी शक्कर व पानी मिला कर पी लिया, वास्तव में इसको छानकर पीने से आनन्द प्रतीत होता है, और स्वाद भी अच्छा होता है॥

निर्धन मनुष्य तो ऐसी ठण्डाइयों का सेवन करते हैं, परन्तु भारतवासी धनाढ्य कुछ शर्बत बनाकर रखते हैं। और प्रातः काल वा तीसरे पहर जब तृषा प्रतीत हो पानी मिला कर पीते हैं, अतएव इस ऋतु के कुछ शर्बतों के बनाने की विधि और गुण व लाभ यहां लिखे जाते हैं:—

साधारण विधि शर्बत—सवा सेर खौलते हुए पानी में २, सेर साफ शक्कर मिला कर अग्नि पर पकावें यहां तक कि शर्बत तैयार हो जावे॥

खट्टे अनार का शर्बत ॥

ऐसे अनार जिनका छिलका पतला और रस लाल हो, और सड़े हुए न हों, लेकर और लकड़ा से उसका छिलका उतार कर दोनों का पानी निचोड़ कर छान लें। और एक सेर अर्क में सवा पाव मिश्री मिलाकर शर्बत बना रक्खें, यह प्यास दाह, मोह, वमन, और पित्त वेग को दूर करता है। मात्रा २ तोला है ॥

मिष्ट अनार का शर्बत ॥

यत्न के साथ मलायती अनारों का अर्क निचोड़ें। यदि यह अर्क पाव भर हो तो, आध सेर वा २½ पाव श्वेत शक्कर मिला कर मन्द अग्नि पर पका कर शर्बत बनावें। यह शर्बत हृदय व मस्तिष्क को सन्तुष्टि तथा शक्ति देने वाला है। मात्रा २ तोला से १ छटांक।

शर्बत इमली ॥

एक वा दो सेर इमली का छिलका ले करके २ सेर पानी में रात्रि को भिगो दें। और प्रातः समय पसका निथार लेकर शेष इमली पर थोड़ा पानी डालकर फिर निथार लें, जब सब रस निकल आये तो दोनों को एक में मिला कर उस में तीन सेर शक्कर श्वेत मिला कर मिट्टी की हांडी में डाल कर चाशनी बनावें ॥

यह शर्बत रोचक व पाचक है। पित्त, दाह और तृषा

निषारक है । पैत्तिक ज्वर और लू लगने को हितकर है । शीतल व सारक है । मात्रा अर्द्ध वा १ छटांक ॥

शर्बत नैंबू ॥

नैंबू का रस १ सेर निकाल लें, परन्तु अधिक दबाकर न वोड़ें । क्योंकि अधिक दबाकर निकालने से कड़वापन आ ता है । फिर इसको इतना औटावें, कि आधा रह जावे । एक सेर श्वेत कन्द मिलाकर चाश करें, यह शर्बत मदात्यय पित्तज शिरः शूल को दूर करता है । पित्त को दूर करता आमाशय को बल देता है । मात्रा २ तोला तक ॥

तथाच—नैंबू के ताजा छिलके १ छटांक, नैंबू का छना हुआ क छटांक, श्वेत शक्कर १८ छटाक, पहिले अर्क नैंबू को औटावें, कि उबाल आजाय, फिर आंच से उतार कर नैंबू के रस में ढक कर रख दें, जब वह शीतल हो जाय तो र शक्कर मिला कर इतना पकावें, कि पौने दो सेर रह जाय । की विधि है, ऐसे शर्बत की मात्रा ४ माशा होती है ॥

शर्बत नारङ्गी ॥

 नारङ्गी एक भाग, मिश्री २ भाग, पहिले अर्क को और जो पीत फेन ऊपर आवे उसे उतारते जावें, जब वस्था पर आजावे और आधा रह जावे, तो कन्द मिला ी बना लें ॥

शर्बत रोचक और पित्त नाशक है । तृषा को दूर करता २ वा ३ तोला ॥

वस्त्र वर्णन ॥

सरदियों के पश्चात् जब ग्रीष्म ऋतु आने लगे तो इक बारगी वस्त्रों में परिवर्तन न करें। वरच ज्यों २ गरमी होती जाए त्यों २ वस्त्र हलके करते जावें ॥

भारत वर्ष में मार्च के अन्त और एप्रिल के आरम्भ तक हलके वस्त्र धारण करने का समय आ जाता है। जब गरमी के शीत ऋतु आने लगे तब भी इसी नियम का ध्यान रखना चाहिए। और क्रमशः गरम वस्त्र धारण करने चाहिए ॥ –

भारत वर्ष में ग्रीष्म ऋतु होने पर वस्त्र ऐसे महीन कि सम्पूर्ण शरीर दिखाई देवें, बाहर पुरुषों को देखो कि एक मलमल की दो अंगी भर की टोपी रक्खी है, न जाने इसके रखने का क्या लाभ है? एक धोती है, उसको भी ऊपे से ऊचा किए रहे हैं। कुरता है, तो उसके भीतर से सम्पूर्ण शरीर दिखाई देता है। और असंख्य ऐसे हैं, जो सिवाय एक लंगोटी वा छोटी सी धोती के और कुछ नहीं पहिनते, नग्न धड़ंग रहते हैं। ग्रामों में तो इन दिनों वस्त्र हीन रहना कोई बात ही नहीं है सभ्यता के विचार को छोड़ कर हम वैद्यक मतानुसार कहते हैं कि इन दिनों ऐसे मनुष्यों का शरीर रोगों से सुरक्षित नहीं रहता। और गर्द धूड़ा उन के सिर, छाती, उदर पीठादि पर पड़ता रहता है ॥

हमारा तो यह तजुर्बा है, कि जितने वस्त्र महीन होंगे उतना ही शरीर गरम रहता है। किन्तु एक बार पश्चात् वस्त्र धारण

से प्रस्वेद आकर शरीर शीतल रहता है। अतएव ग्रीष्म ऋतु में भी निस्सन्देह इतने वस्त्र पहिनो की तुम्हारी मर्य्यादा और सभ्यता बनी रहे, और मिट्टी धूल से भी सुरक्षित रहो॥

श्वेत वस्त्र सब से उत्तम हैं। पीत रंग जो हमारे ब्रह्मचारी पहनते थे अत्युत्तम है। और काले रंग को छोड़ कर और रंग भी बुरे नहीं हैं। श्वेत वस्त्रों को स्त्रियां अवगुण समझती हैं। शोक ग्रस्त और विधवाए श्वेत तो पहिनती हैं, परन्तु मिट्टी से रंगी हुई। कितनी बुरी प्रथा है। एक मर गया और अब तुम बीमार हो जावो। यह स्यापा बहुत से रोगों के फैलाने का कारण है। ग्रीष्म ऋतु में पियाजी, कपासी, कपूरी, बैंगनी, आबी, बादामी, मोतिया, हरित, खशखाशी, मलागीरी, आदि रंग अच्छे हैं। पुरुषों को तो किञ्चित साधारण रंग उत्तम हैं॥

वाचक वृन्द !

मैली चादर की रीति मूर्ख स्त्रियों के मस्तिष्क से दूर करने की चेष्टा करो। तंग वस्त्र प्रत्येक ऋतु में बुरे हैं॥

किन्तु ग्रीष्म ऋतु में जब स्वेद आता है, तो नितान्त कष्ट प्रतीत होता है। वस्त्र ढीला ढाला परन्तु फैशनेबल चाहिए। वायु बराबर लगती रहे। और किसी स्थान पर, विशेषतः छाती, ग्रीवा, उदर पर दबाव न पड़े॥

स्वेद के कारण से इस ऋतु में वस्त्र शीघ्र खराब होते हैं, स्वेद की दुर्गन्ध आनी आरम्भ होती है। इसलिये और ऋतुओं की अपेक्षा ग्रीष्म ऋतु में बहुत शीघ्र वस्त्र बदलने चाहिए।

स्वेद की गन्ध हानि कारक होती है ॥

गरमी को कम करने के वास्ते जो लोग गीले वस्त्र पहिन
हैं वह बहुत बुरा करते हैं ॥

दीन लोग जो अधिक वस्त्र नहीं रख सकते उन को चाहि
कि दो जोड़े रक्खें, प्रातःकाल स्नान समय एक को धो क
सूखने डालदें और एक पहिन लें। दूसरे दिन इसको धो डाल
और पहिला पहिन लिया। इस से धोबी का खर्च न होगा
और वस्त्र श्वेत और सुथरे रहेंगे। स्वच्छता में भी बहुत श्रम
समय खर्च न होगा। यह उन अमीरों से अच्छा रहेगा, जो
यद्यपि मूल्यवान वस्त्र रखते हैं, परन्तु रोज नहीं बदलते, कठिन
से चौथे दिन बदलते हैं ॥

आहार ॥

आहार के विषय में पीछे बहुत कुछ वर्णन हो चुका है।
ग्रीष्म ऋतु में गरमी होती है इस वास्ते शाक भाजी अधिक
खावें। मांस अण्डे आदि जो खाते हैं, वह न खावें, अथवा
जितना कम खावें अच्छा है। अम्ल पदार्थों की ओर रुचि अधिक
होती है, जो कि उत्तम है। किन्तु दुर्बल और सुकुमार प्रकृति
वालों को पट्ठों की पीड़ा के भय से खट्टे पदार्थ भी कम सेवन
करने चाहियें। बासी कच्ची तथा बिगड़े हुए पदार्थ खाने से
अजीर्ण, अतिसार, मरोड़, मूर्छा का भय है। आज कल प्रत्येक
आहार शीघ्र घुस जाता है ॥

उष्णाहार ग्रीष्म ऋतु में नहीं खाना चाहिए। और

क्ष वस्तुओं की अपेक्षा स्निग्ध वस्तुऐं अधिक लाभ दायक ोती हैं ॥

ग्रीष्म ऋतु में जठराग्नि मन्द होती है, इस लिए सोच मझकर और क्षुधा रख कर खावें। ग्रीष्म ऋतु में भोजन के मय दो के स्थान में तीन किए जा सकते हैं ॥

युनानी हकीमों क कथनानुसार इस ऋतु में गेहू की ख़मीरी रोटी, अगूर, खट्टे अनार, इमली, वा नेंबू के शर्बत में भेगो कर भात, सेव, अनानास, आम्र का मुरब्बा, कद्दू, ककड़ी ी भाजी, पालक, कुलफा का साग, शीतल स्निग्ध आहार हैं। मचार चाशनीदार, इमली का पना, इमली की चटनी, चावलों ा मांड, दही की बनी हुई पनीर, अंबा, इमली, चावलों की ीछ (हीरी), आम्र का रस, सिखरन, फ़ालूदह, फिरनी, आदि दार्थ विशेष रूप से इन दिनों में बनाकर खाने चाहिऐं। प्रत्येक दार्थ बनाने की विधि लिखें तो लेख बहुत बढ़ जावे। आव- यक विधियां पीछे अंकित की गई हैं, और बहुत से पाठकगण ानते ही होंगे। घर में कह दिया करें, रसोइये भी प्रायः ानते हैं।

इस ऋतु में साधारणतः आडू, आम, अन्जीर, बैंगन, प्याज़, कद्दू, पेठा, ककड़ी, टिण्डे, खिरनी, गोला, गोंधी, लहसूड़ा, आदि होते हैं ॥

जब प्रकृति ने इनको इस ऋतु में उत्पन्न किया है, तो यह निस्सन्देह हमारा आहार है। वातों के गरम होने का कारण

यह है, कि इन दिनों शरीर के भीतर वात का वेग होता
अस्तु, यदि प्रकृति प्रत्येक वस्तु शीतल उत्पन्न करती, तो
मनुष्य स्वस्थ न रहता, और वातज रोग असंख्य होवे ॥

यात्रा का वर्णन ॥

यात्रा का समय चाहे घोड़ा, वा गाड़ी, वा पैदल हो, वा
ही अच्छी समझी जाती है। प्रातःकाल उठ कर उष्णता
तक चलें, फिर विश्राम करके ठण्डा होने पर चलें, यदि
गरमी हो, और लू चलने लगे तो दुपट्टा इस प्रकार बांधें,
शिर, ग्रीवा, और कानों पर वस्त्र के हलके से पेच आ
क्योंकि इन अंगों को लू से बचाना आवश्यक है। चलते
यदि कूपादि मिल जावे और तृषा लगी हो, तो ठहर कर, ठ
होकर, स्वेद सुखा कर पानी पीवें, अन्यथा बड़ी हानि होगी ॥

अनेक प्रकार के जलों को आमाशय में मिलाना भी हानि
कारक है। इस वास्ते ऐसा करने से बचे रहो, ऐसा न करे कि
पहिले नहर मिल गई उसका पानी पी लिया, फिर बावड़ी मिल
गई उस का भी पी लिया, यह सब हानिकारक है। एक प्रकार
का जल पीकर न्यून से न्यून २-३ घण्टे का अन्तर देकर पीना
चाहिए। यह भी हो सकता है, कि मार्ग में एक जलपात्र साथ
रक्खा जावे और उसी से जलपान किया जावे ॥

और अपने साथ पका भोजन रक्खे जो बासी होकर
खराब न हो, और यदि मार्ग में ताजा भिक्षा पका जावे, तो
अच्छा है। थोड़ा और हल्का आहार यथा दूध, चावल, इत्यादि

ोटी, बिस्कुट हितकर है । मार्ग में बहुत तृषा कारी वस्तुएं यथा
छली का मांस, चने की रोटी, अधिक लवणक, अधिक मिष्ठ
। खावें । प्रातः समय किञ्चित जलपान (लघु आहार) करके
लें तो उत्तम है । भोजन के पश्चात् विश्राम करके चलना
ाहिए, भोजन करते ही चलना बुरा है ॥

यदि लू लगे तो पद पानी में घोल कर या इमली का
ार्बत पीवें । और चित्त मतलावे तो इलायचीदाना चबावें ।
ारमी का वेग शर्बत, इमली से दूर करें, और अन्य ऐसी वस्तुओं
ो अपने पास रक्खें । जो रोग तुम को प्रायः होता है उनकी
ौषधि मत भूलो ॥

रेल की यात्रा यद्यपि अधिक दुःखदाई नहीं है, तथापि
ीष्म ऋतु में रात्रि की यात्रा उत्तम है । और दिन में उस ओर
बैठें जिधर सूर्य्य की किरण न आती हो । और दूसरी ओर
बन्द करदें । यदि लू चलने लगे, तो वस्त्र गीला करके भीतर
लटकावें, खिड़कियां चाहे बन्द भी हो परन्तु झिलमिली खुली
रहें । रेल से बाहर नङ्गे पांव, और नङ्गे सिर धूप में न उतरें ।
और उचित शिक्षाएं दी गई हैं उनका पालन करें ॥

स्थान वर्णन ॥

थोड़ा सा पहिले वर्णन किया गया है, कि कैसे हवादार
बंगला में रहना चाहिए । यहां केवल इतना बतलाना है कि
गृह को अन्य ऋतुओं की अपेक्षा इस ऋतु में अधिक स्वच्छ
रखने की इस वास्ते आवश्यकता है, कि इन दिनों सूर्य्य की

गरमी से दबे हुए परमाणु वायु में आ मिलते हैं ॥

आज मनुष्य जो बगला बनाते हैं, तो उसके इर्दगिर्द वृक्ष और बेलें उतनी लगाते हैं, कि सम्पूर्ण बगला उनसे घिर जाता है, और वायु के गमनागमन का मार्ग बन्द हो जाता है, और वह लोग चकित होते हैं, कि उनके घर का कोई न कोई मनुष्य रोग ग्रस्त रहता है, जब कि वह कोठी में और नगर से बाहर अच्छे भाग में रहते हैं। उनको पता नहीं कि उनकी बुद्धि पर परदह है। यह खुली वायु में तो रहते हैं परन्तु खुली वायु को अपने भीतर प्रविष्ट नहीं होने देते। बेल बूटे छोटे २ वृक्ष और बेलें आवश्यक हैं, परन्तु किञ्चित बुद्धिमत्ता से लगवानी चाहिए। सम्पूर्ण मकान को दैनिक विशेष रूप से साफ करने की आज्ञा होनी चाहिए। फर्श पक्का हो तो धोया जाना चाहिए। अथवा झाड़ू देकर सब वस्तुएँ झाड़ देनी चाहिए। धनवान घरों में जो बहुत सी सामग्री सजावट की पड़ी होती है, उसके इर्दगिर्द बहुत सी मट्टी गर्द होती है, और महीनों उसे कोई हाथ नहीं लगाता। मालिक को चाहिए कि कभी २ अपने सन्मुख नौकरों से उन सब वस्तुओं को साफ कराया करें, इन दिनों आंधियां बहुत चलती हैं, और घर के भीतर कूड़ा किर्कट नित नया में नया संग्रह हो जाता है। सफाई प्रिय गृहपति फिर भी सदैव अपने गृह को स्वच्छ रख सकता है ॥

घर के भीतर की मोरियां, और बाहर की सब नालियां, सब को स्वच्छ रखाने का प्रयत्न करना चाहिए। घर के भीतर

ि कोई पड्यथा या होज हो तो उसका पानी दैनिक नया ना च हिए, और पहिले दिन का निकाल कर धोना चाहिए, न्दा पानी फेंकन के वास्ते कोई गढ़ा हो तो उसको एक बार हुत सा पानी डाल कर धो डालना चाहिए, और घर के नाने वालों का ध्यान रखना चाहिए,कि द्वार व खिड़कियां चारों ोर रखना उत्तम है, ताकि जिस ओर की वायु हो उस ओर की ड़कियां खोल दी जायें। एक कमरे में दोनों ओर द्वार रखने ; वो आमने सामने नहीं होने चाहियें, प्रत्युत हट कर होने ाहियें। इसका यह लाभ है कि एक तो वायु जो प्रविष्ट होगी ह समस्त कमरे में फिर कर बाहर जावेगी। दूसरे ओर की ायु वेगवती हो, तो कमरे में वह वेग मालूम न होगा॥

र्मी के दिनों में प्रातः समय जो वायु चलती है, वह विचित्र ण रखती है, और कई सौभाग्यवान सूर्योदय से पहिले सैर रके वापिस भी आजाते हैं। प्रातः उठकर सब दरवाजे मकान खोल देने चाहियें, ताकि चारों ओर से शीतल वायु प्रविष्ट हो के, और दो तीन घण्टे के पश्चात् जब सूर्य्य गरमी देने लगे सब बन्द करके केवल एक दो दरवाजे आने जाने के लिए ले रक्खें, अन्यथा घर के भीतर बहुत गरमी हो जाती है। हां कान की छत के समीप झरोखे हों, तो उनको खुला रखना ाहिए, और सम्भव हो तो एक बार रात्रि को भी सब मकान ोल देना चाहिए॥

ग्रीष्म ऋतु में जब बड़े २ कार्य्यालयों और धनी लोगों के

मकानों में खस की टट्टियां लग जाती हैं, और उनके साथ ही कतिपय एक प्रकार का पंखा भी लगवाते हैं, इस से कमरे में वायु प्रवाहित रहता है, और खस की टट्टियों पर पानी डाला जाता है, उस ओर से जो वायु प्रविष्ट होती है वह शीतल व सुगन्धित होकर कमरे के भीतर जाती है पंखा उसके भीतर भेजने में सहायता करता है ॥

यदि ऐसा पंखा न हो, तो खस की टट्टी उस ओर लगावें जिधर से कि बहुधा वायु आती हो, और यह भी स्मरण रहे, कि कमरा इस दशा में बहुत ठण्डा होता है, सहसा उस से निकल कर घाम में फिरने, या घाम से सहसा उसके भीतर जाने से हानि पहुंचती है। पहिली दशा में ताप लगने, और दूसरी दशा में प्रतिश्याय आदि होने का भय है। जो लोग इन दिनों तहखानों में रहते हैं, जब तहखानों में जाने के दिन आवें, तो पहिले वहां धूप आग्नि जला कर और सुगन्धित वस्तुएं पूर्वोक्त अग्नि पर डाल कर वहां की दूषित वायु को निकाल कर बाहर की शुद्ध वायु प्रविष्ट करना चाहिए, और फिर भी सुगन्धित वस्तुएं जलानी चाहियें। और स्वच्छता का अत्यन्त ध्यान रखना चाहिए। क्योंकि तहखानों में इस प्रकार की विषैली वायु उत्पन्न हो जाती है, जैसी प्रायः गहरे अन्धे कूपों में होती है। और उस में उतरते ही मनुष्य मर जाते हैं ॥

परन्तु उत्तम यही है ॥

कि तहखाने के नियम को ही परित्याग करें। हमारे पहिले

मकान में तहखाना था परन्तु हम कभी उस में नहीं बैठे ॥

सायं प्रातः छिड़काव करना उत्तम है। साय को भूमि धप्प होता है, अतएव छिड़काव होने के साथ ही वहां आकर न बैठना चाहिए, उस वाष्प निकला करती है, जब भूमि शीतल हो जावे तब आकर बैठें ॥

शहरों में पखानों का प्रबन्ध बहुत खराब होता है, एक ओर भोजन बन रहा है, दूसरी ओर समीप पाखाना है, यह बहुत निकृष्ट है। पाखाना सब से ऊपर की छत पर ठीक है ॥

निवास सम्बन्धी जो और आवश्यक शिक्षायें प्रत्येक समय और प्रत्येक स्थान के लिए हैं, उनका भी ध्यान रक्खें। इस जगह वह सब नहीं लिखी जा सकतीं ॥

ग्रीष्म ऋतु सम्बन्धी सधारण रोगों का संक्षिप्त वर्णन ॥

जैसा कि ऊपर वर्णन हो चुका इस ऋतु में वात समह होती है जिसका कारण यह है, कि सूर्य्य की गरमी से श्लेष्म शुष्क होना आरम्भ होता है, और रूक्षता के साथ वात का होना आवश्यक है। सूर्य्य की गरमी हमको न केवल बाहर से सताती है वरन हमारे भीतर की स्निग्धता का शुष्क करती है। शीत प्रकृति वालों को या जिनके भीतर श्लेष्म बहुत है और कफज रोगियों को तो कोई हानि नहीं होती, प्रत्युत यह ऋतु उनको बहुत अनुकूल बैठती है। गरमी की अधिकता से स्वेद बहुत आता है, शरीर में आलस्य और प्रमाद रहता है। नाड़ी

शीघ्र २ चलती है। लू और गरमी की अधिकता से पित्त फुंसी फोड़े आदि २ करते हैं, पसीना बहुत आरहा है, परन्तु फिर भी चैन नहीं आता, किसी काम को जी नहीं चाहता। पित्त प्रकृति वाले को शिर शूल, ज्वरादि रोग हो जाते हैं, यूं तो प्रत्येक ऋतु में रोग होते हैं, परन्तु हमारा मतलब यहां केवल उन रोगों के वर्णन करने का है, जो अधिकतर इसी ऋतु में और बहुत होते हैं॥

पित्ती॥

गरमी के दिनों में शरीर पर महीन गुलाबी रंग के छोटे २ दाने से निकलते हैं, जिन में अत्यन्त खुजली होती है। यहां तक कि उस समय मनुष्य व्याकुल हो जाता है, और जो दोनों समय स्नान नहीं करते उनके पित्त अधिक निकलती है॥

पित्ती के कारण से जब खाज अधिक हो रही हो तो उस पर "अमृतधारा" की मालिश करने से तुरन्त आराम आजाता है, और पित्त मिट जाती है, परन्तु खाज फिर भी हो सकती है, कई बार के लगाने से आराम आजाता है। जब सम्पूर्ण शरीर में हो, तो निम्ब के तेल १० तोला में १ ड्राम "अमृतधारा" मिला कर दैनिक मालिश करनी चाहिये। गाचनी अर्थात् मुलतानी मिट्टी पानी में घोल कर सम्पूर्ण शरीर पर मल कर एक घण्टे तक रक्खें, फिर स्नान करके वस्त्र पहिन लें, तो चार ही दिन में आराम आजाता है। गरीबों के वास्ते यह सुगम औषधि है। कतिपय लोग मरिच कूट पीस कर पानी

मिला कर शरीर पर मलते हैं, यह घुमती भी है। यदि न हो सके तो पित्त को दूर करने के वास्ते यह भी उत्तम पाधि है॥

निम्ब के साबुन इस मतलब के लिए बाजारों में बिकते हैं, दे उन में निम्ब का खालिस तैल डाला गया हो, तो यह भी च्छे हैं॥

निम्ब इस कार्य्य के लिए

बहुत बढ़िया वस्तु है। निम्ब के बीजों का तैल कोल्हू द्वारा कलवाया जा सकता है। यदि बहुत ही अधिक पित्ती हो, तो म्ब के पत्र घोट कर दो चार दिन पी भी लें, निम्ब पान करने दिनों में घृत का सेवन अधिक करना चाहिए, क्योंकि यह क होती है, रक्त पित्तादि रोग जिन लोगों को प्रायः हो जाते , वह शर्बत, उन्नाब, या रक्त शोधक अर्क सेवन करें॥

) तारपीन तैल १० तोला, कर्पूर १ तोला, मिलाकर रक्खें की मालिश शरीर पर करने से खाज, पित्ती, दूर होती है, र दाने भी कम होते हैं॥

बाज़ार में मनुष्य कारबालिक सोप बरतते हैं, जो खुजली को मिदायक हैं, परन्तु दानों को गुण नहीं करता है। और इस प अर्क नहीं जाती है॥

यदि इन जुलाबों से आराम न आवे तो एक विरेचन लेकर हैं रक्त शोधक अर्क पीवें॥

चर्म्मदाह

इस रोग में भी गेरुवे रंग के धब्बे मुखमण्डल पाव पर पड़ते हैं। तन में गरमी मालूम होती है। और आप वैसे ही बारीक २ परत निकल कर आराम हो जाता है। मलाई या मोम रोगन की मालिश करने से लाभ होता है दूर होती है॥

गरमी से एक प्रकार के दाने भी निकलते हैं, इस का ज्वर भी होता है। और शरीर कृष्ण व लाल होकर लाल दानों के गुच्छे निकल आते हैं, उनमें अत्यन्त गर्मी खाज होती है। कब्ज दूर करें, बादाम रोगन लगाया रत्ती मीलायोथा आधी छटांक पानी में मिला कर दानों पर लगावें, यद्यपि चुभेगी परन्तु आराम आजायेगा॥

दाहयुक्त फुन्सियां॥

जिन को समेरवा में पगजीभा कहते हैं, इस ऋतु में आती हैं, पांव के तले और चमड़ी होती हैं जो कि पश्चात् रंग बदला हो जाता है, फैल कर परस्पर मिल जा दाह और खाज होती है, कभी ज्वर होजाता है। पांव के पश्चात् दाने टूट कर उन में पानी निकल आता है लोगों को इस ऋतु में ऐसा हो जाने का भय हो उनको ही से चाय, काफी, और अधिक गरम वस्तुओं और गरम से बचे रहना चाहिए। और रक्तशोधक औषधियां यथा चिरायता, निम्बत्वक्, का सेवन करना चाहिये। रोगी क

करना चाहिए। चूने का पानी और मीठा तेल, मिला कर चाहिए ॥

दि एक हलका जुलाब मगनेशिया, या संकमूनिया का ही दें और मक्रा मुरदारसग, चन्दन, कर्पूर, गुलाब में र लगावें, तो उत्तम है। और मरहम कर्पूरी उत्तम है। क ओकसाइड कैलोमल प्रत्येक २ ड्राम, कर्पूर २० ग्रेन, ो थोड़ा सा स्पिरिट में अलग करके अन्य औषधियों के गा कर दर्द स्थान पर छिड़का करें ॥

लेमल, सिङ्क अकसाइड, व गिलीसिरीन भी मला है ॥

नकसीर

हुत से लोगों के ग्रीष्म ऋतु में नासिका से सहसा कई धिर आता है। बालों का तो स्वभाव हो जाता है। मैंने गी को देखा, कि उसके बहुत अधिक रुधिर आता है। वह कोई औषधि न करता था, मैंने उस से कहा इस प्रकार र जाओगे, उस ने उत्तर दिया थोड़े दिन और बाकी हैं। स के पश्चात् फिर किसी प्रकार की हानि नहीं होती। ग्रीष्म ऋतु में मुझे ऐसा होजाता है। अब मैं इसकी नहीं करता हूं ॥

ब नकसीर फूटे तो सिर को नीचा न करना चाहिए। छे को फैंकना चाहिए, परन्तु ध्यान रहे कि रुधिर कण्ठ ाने पावे। अथवा दोनों हाथ ऊपर सीधे करके खड़े रहना। इस से रुधिर बहुत कम गिरेगा। सिर को नीचा करने

से अधिक बहता है। यदि रुधिर तत्काल बन्द न हो, और थोड़ा २ चलाचले, तो फिटकरी १ रत्ती को पानी में घोल १। फिर उस पानी में पीत दर्ई की छाल ४ रत्ती घिस कर नाक में डालें या नाक में पिचकारी करें, इस औषधि को मैंने अनव तजुर्बे में अकसीर पाया है। फिटकरी और दर्ई छाल का चीन कर यदि दैनिक नाक में डाला जावे, तो नासार्श रोग सदा के लिए जाता रहता है॥

फिटकरी, गोपी चन्दन, और अनार की छाल पीस कर इस की मिमवार लेना रक्त को बन्द करता है। और नासार्श को गुणकारी है। फिटकरी के पानी में वस्त्र अथवा रुई का फाया भिगो कर रखना भी हितकर है। उड़द के आटे को गूंध कर तालु पर लेप कर देने से भी रक्त बन्द हो जाता है॥

खाने के लिए यह योग हितकर है, शुष्क धनिया ६ माशे, श्वेतचन्दन ६ माशा, सुण्डी ६ माशा, नारङ्गी का छिलका ३ माशा, इकट्ठा करके रात्रि को पानी में भिगोवें, और प्रातः मल छान कर शर्बत अनार मिला कर पी लेवें, और जिन को माया मकसीर आती है, वह दो चार सप्ताह इसका सेवन करें, और उपर्युक्त औषधियों में से किसी एक को नाक में डालें॥

निम्न लिखित अंग्रेजी योग भी हितकर लिखा है।—

एरामेटिक सलफ्यूरिक एसिड	... १ ड्राम
सीरप आरनेशयाई	... ११ औंस
लिक्वर पिक्रोना फिलीवा	... ६ ड्राम
इन्फ्यूजन सिङ्कोना फिलीवा	... ८ औंस

सब औषधियों को मिलावें मात्रा १ औन्स, दिन में दो
ार दिया करें । नकसीर बहने लगे तो उस का बन्द करने के
ेक डाक्टरी पुस्तक में यह यत्न लिखे हैं —

रोगी के गलुबन्द, और गरेबान को ढीला करके उसे कुरसी
ा चारपाई, या दिवार का तकिया कराकर इस प्रकार बिठावें,
के शिर थोड़ा पीछे की ओर झुका रहे, और दोनों हाथ शिर के
ऊपर रक्खे हों, फिर किञ्चित बार लम्बे २ श्वास खींचें, ऐसा
करने से प्राय नकसीर बन्द हो जाती है । यदि इस पर भी
रक्तस्राव न रुके, तो रोगी के शिर और ग्रीवा पर शीतल जल की
धार डाली जावे, और नाक के नथनों को थोड़ी देर तक हाथ से
बन्द रक्खें, थोड़ा सा वस्त्र भिगो कर रोगी की नाक में दें, या
टिंचर स्टील में रुई का फाया भिगो करके रोगी की नाक में
ठोंस दें, या थोड़ी सी टैनिक एसिड की नस्य लेवें, या एलमसुलशन
(१० ग्रेन की औन्स) की नाक में पिचकारी करें, या टिंक्चर
स्टील ३० बून्द, इन्फ्यूजन कवासिया १ औन्स मिला कर तुरन्त
पिलावें, या चूर्ण अगेट १० ग्रेन पानी के सग पिलावें, यदि किसी
प्रकार से भी रक्त बन्द न हो, तो नाक के पीछे छिद्रों में पलक
करना पड़ता है, जिस को एक सुयोग्य डाक्टर ही कर सकता है ॥

लू लगना ॥

ग्रीष्म ऋतु में प्राय समाचार पत्रों आदि में पढ़ते होंगे, कि
गरमी के प्रकोप से अमुक जगह इतने मनुष्य मरे । क्योंकि
माथों पर जब सूर्य्य की प्रखर रश्मियां पड़ती हैं तो वेदना, वेग,

गरुता रूक्षता, घर्मरोध मूर्च्छा, भ्रम, वमन आदि आरम्भ हो कर रोगी मर जाता है । जहां बहुत लूए चलती हैं, वहां प्राय ऐसा होता है, कि प्रताप से झुलस कर उन का चर्म शरीर से पृथक हो जाता है । एक जगह से पकड़ कर उठाओ तो वस्त्र की तरह शरीर से ऊपर को उठाता चला आवेगा । यह दशा मैंने स्वयम तो नहीं देखी केवल सुनी है । जब घाम बहुत सतेज हो जाता है, तो उस में गमन करने वाले मनुष्य के नेत्र लाल होते, प्रमाद युक्त हो जाते हैं, हाथ पाव में ऐंठन, दाह, कक्ष, शरीर हो कर मनुष्य मर जाता है । बाज समय मूर्च्छा और श्वास की वृद्धि हो कर ५ घण्टे में मनुष्य मर जाता है ॥

यदि लू ने सर्वथा दग्ध न कर दिया हो, तो पानी भरके शिर पर रखने, विरेचन देने, शीतल जल की धार शिर पर छोड़ने, सिरका, गुलाब, रोगन कद्दू, शिर पर रखने से भी लाभ होता है, परन्तु जब लू का अधिक प्रभाव हो जाय, और नाड़ी निर्बल और मूर्च्छा हो, तो शीतल जल और शीतल औषधियां शिर पर रक्खें । और खाने को कुछ पौष्टिक और उत्तेजक, औषधियां दें, ताकि बल स्थिर रहे, खोयेदार पेड़ा पानी में घोल कर पिलाते रहें । इमली का पना भी हितकर है, श्वेत सुरमा की भस्म इमली के साथ गुणकारी है, शीतल औषधियां जैसी उचित हों दवें । और शीतल स्थान में रोगी को रक्खें । शीतल सुगन्धियां दिया करें, धूप से बचाए रक्खें ॥

त्वचा के पृथक हो जाने के विषय में कोई विशेष औषधि नहीं लिख सकता, मरहमादि लगाने से कदाचित् लाभ हो ॥

ग्रीष्म ऋतु का तप ॥

यह ज्वर प्रायः २४ से २६ घण्टे तक रहता है, और कभी ४-५ दिन या सप्ताह तक भी रहता है, इस से साहसा आलस्य, अंगों का टूटना, शिरःशूल भ्रम और अग्नि मन्द होती है। फिर थाड़ी सी सरदी हो कर तप हो जाता है। जिह्वा शुष्क और शिथिल हो जाती है। नाड़ी की गति वेगवान हो जाती है, चेहरा लाल, कभी मतली और कभी वमन भी हो जाती है, कोष्ठबद्धता रहती है, मूत्र लाल कम होता है, सायम को ज्वर अधिक और प्रातः कम होता है। प्रलाप बहुत होता है। दो चार दिन के पश्चात् ज्वर चिन्ह देकर उतर जाता है। देशीय स्त्रियां कहा करती हैं, कि ज्वर पाखाना कर गया है। अर्थात् चेहरा और ओष्ठों पर फुन्सियां होकर ज्वर उतर जाता है, कभी अत्यन्त स्वेद आकर, वा नाक मुख से रक्त आकर, वा अतिसार और वमन होकर और स्त्रियों की अवस्था में रुधिर प्रवाहित होकर ज्वर उतर जाता है, और प्रायः फिर नहीं होता। निर्बलता थोड़े दिनों में दूर हो जाती है। औषधि इस की यह है, कि पहिले २ लंघन कराया जावे, और पानी खालिस यहां तक उबालें, कि छठा भाग रह जावे, फिर उतार कर शीतल होने दें, पर प्रात का उबाला हुआ दिन भर और रात्रि का उबाला हुआ रात्रि भर रहने दें, फिर दूसरे तीसरे दिन तक यदि पहिले वमन और पश्चात् विरेचन कराया जावे तो शुद्धि होकर आराम हो जाता है। वमन के वास्ते उष्ण जल, सिकञ्जबीन और नमक अच्छा

है। अर्क की जड़ का एक या दो माशा चूर्ण भी बरता जाता है। सल्फेट आफ जिङ्क भी बर्ता जाता है। वमन आने के पश्चात् काले दाने का जुलाब दें॥

गरमी से एक प्रकार के दाने भी निकलते हैं, इस से हलका सा ज्वर भी होता है। और शरीर उष्ण व लाल होकर छोटे २ लाल दानों के गुच्छे निकल आते हैं, उन में अत्यन्त गरमी और खाज होती है। कब्ज दूर करें, बादाम रोगन लगाया करें। ५ रत्ती नीलाथोथा आधी छटाक पानी में मिला कर दानों के गुच्छों पर लगावें, यद्यपि चुभेगी परन्तु आराम आजावेगा॥

दाहयुक्त फुन्सियां॥

जिनको अङ्गरेजी में ऐगजीमा कहते हैं, इस ऋतु में निकल आती हैं, पहिले साफ और चमकीली होती हैं, दो तीन दिन के पश्चात् रंग गदला हो जाता है, फिर फैलकर परस्पर मिल जाती हैं। दाह और खाज होती है, कभी ज्वर हो जाता है। पांच छै दिन के पश्चात् दाने टूट कर उनमें पानी निकल आता है। जिन लोगों को इस ऋतु में ऐसा हो जाने का भय हो, उनको पहिले ही से चाय, काफी और अधिक गरम वस्तुओं, और गरम मसालों से बचे रहना चाहिए। और रक्त शोधक औषधियां यथा चिरायता, पित्तपापड़ा, निम्ब पत्र, का सेवन करना चाहिए। रोगी को दैनिक स्नान करना चाहिए। चूने का पानी और मीठा तैल मिला कर लगाना चाहिए॥

यदि एक हलका जुलाब मगनेशिया, या सल्फ्यूनेशिया का

ले ही से और सफेदा मुरदारसग, चन्दन, कर्पूर, गुलाब में
फर लगावें, तो उत्तम है, और मरहम कर्पूरी भी उत्तम है ।
जिङ्क औकमाईड, कैलोमल प्रत्येक २ डराम, कर्पूर २० ग्रन,
को थोड़ा सा सिपरिट में सरल करके अन्य औषधियों के
मिला कर दर्द स्थान पर छिड़का करें ॥
कैलोमल, जिङ्क अकसाइड, व गिलीसिरान भी लगा
हैं ॥

विषूचिका ॥

ग्रीष्म ऋतु में होने वाले रोगों में से है । यहां किञ्चित्
र से इसका वर्णन करते हैं ॥
विषूचिका को अङ्गरेजी में कालरा (Cholera) और
में हैजा कहते है ।)इसे दो प्रकार का वर्णन किया जा
है, एक विषैला दूसरा साधारण ॥
महामरी विषूचिका तो विशेष २ अवसरों में, या वायु
ष परिवर्तन होने से उत्पन्न होता है । और साधारण
नय हो सकता है । क्योंकि विषूचिका अजीर्ण सम्बन्धी
ं से है । अजीर्ण और वात से वमन, विरेचन, उदरशूल
ा है । संस्कृत में सूची सूई को कहते हैं, और वात से
ुई की सी चुभन हुआ करती है, और विषूचिका वात
है, अर्थात् अजीर्ण में जब वात होता है, सो विषूचिका
ा है । जो मिताहारी होते हैं, उनको यह कदापि नहीं
। पेटू लोग बहुत खाते हैं, और जो पाते हैं मुख में डाल

छेते हैं, उनको प्रायः होता है। खीरा, ककड़ी के दिनों में बहुत खाने वाले जो पहिले ही नाकों नाक भरे होते हैं, उस पर इन वातज पदार्थों को खाते हैं, तो वायु प्रकुपित हो कर विपूचिका हो जाता है ॥

वमन, विरेचन, तृषा, शूल, मूर्च्छा, पिण्डालियों और अङ्गों में शूल, जम्भाई, जलन, रंग का बदलना, कम्प, हृदशूल, शिरःशूल, यह लक्षण प्रायः विपूचिका में हुआ करते हैं ॥

अलसक, दण्डालसक, और विलम्बिका, तीन प्रकार का और विपूचिका होता है :—

अलसकः—जब दोष ऊपर नीचे न जावे, और आमाशय में आम का भाग पच न सके, तब लस्सी के समान एक रस उत्पन्न होता है, उस से उदर और पार्श्व में अफारा होकर मूर्च्छा हो, शूल हो, वायु रुक कर पार्श्व और कण्ठ में फिरे, मल, मूत्र, और अधोवायु भी रुक जावे, तृषा बहुत लगे, उद्गार आवे, इसे अलसक रोग कहते हैं। इसमें विरेचन देना आवश्यक है, ताकि दोष निकल जाय, अथवा वस्त्र की बत्ती बना कर साबुन और रेचक औषधियों से संयुक्त करके गुदा में रक्खें, ताकि विरेचन हो जावे, या वमन करावें या लंघन करावें ॥

दण्डालसकः—इसमें कफ, अफारा, मूर्च्छा, शूल, स्वर की मन्दता, अतिसार, दाह, प्रस्वेद, कफ, गड़बड़, वमन शब्द का रुकना, बारम्बार थूकना होता है। वातादि दोष प्रकुपित होकर पृष्ठवंश की हड्डी पीड़ा करे, शरीर को काष्ठ की तरह जकड़

देवे, इसको दण्डालसक कहते हैं। यह बहुत बुरी दशा है। इसमें पहुंच कर बचना कठिन होता है॥

विलम्बिका—जब कि खाया हुआ आहार कफ, वात से दूषित होकर ऊपर नीचे न जावे, अर्थात् वमन, विरेचन, न होवे तो उसको विलम्बिका कहते हैं, अलसक और विलम्बिका में केवल यह भेद है, अलसक में कठिन शूल होता है, और इसमें नहीं होता है। इसको भी विरेचन आदि कराना है, परन्तु इस को कोई असाध्य और कोई दुःसाध्य कहते हैं॥

विषूचिका में जब कि दांत काले पड़ जावें, और नख, ओष्ट आदि भी काले होजावें, रोगी किसी को पहिचान न सके, नेत्र भीतर को धस जावें, शब्द धीमा हो जावे, हाथ पाव के जोड़ शिथिल पड़ जावें, तो जान लो कि इस रोगी का बचना अत्यन्त कठिन है। सार यह कि विषूचिका एक रोग है, जिस में आम उत्पन्न होता है, और जो पाक न होकर आमाशय में आकर वमन या अतिसार से कष्ट के साथ निकलता है। कभी वमन नहीं होता, और, दस्त बहुत आते हैं, परन्तु जी अवश्य मतलाता रहता है॥

विषूचिका की परीक्षा—गदम मूत्र जैसे दस्त, पिण्डलियों में दर्द, जी का मतलाना, शरीर का शीतल पड़ आना, कभी २ ज्वर, भी होता है। दूसरा विषूचिका विषैला है, विशेष २ स्थानों से यह रोग उत्पन्न होता है, और संसर्गिक होने के कारण फैल जाता है॥

विषूचिका की उत्पत्ति के कारण॥

मल का इकट्ठा होना, ग्रीष्म ऋतु में सफाई का न होना, नालियों और मोरयों का साफ न रहना, दुर्गन्धि, मुर्दह पशुओं का बस्ती के समीप पड़े रहना, बन्द पानी में वृक्षों के पत्ते आदि सड़ कर दुर्गन्धित होना, लोगों का खुले मैदानों में पड़ा रहना गरमी के दिनों में विशेष कर वर्षा के पश्चात् बन्द ऋतु के दिनों में बहुत से मनुष्यों का एक जगह एकत्र होना, जब ऐसे दिनों में बहुत से मनुष्य एकत्र होते हैं, तो पूरा २ सफाई का प्रबन्ध न रहने के कारण सड़ांध उत्पन्न होजाती है। और वायु शुद्ध नहीं रहती, जैसा कि बड़े २ मेलों आदि के अवसर पर विषूचिका आरम्भ हो जाती है ॥

विषैली वायु के सेवन से जी हमेशा खराब रहती है, और फिर थोड़े से कारण से यथा बन्द स्थान में बहुत से मनुष्यों का इकट्ठे रहना, किसी बुरी वस्तु का खाना, आदि से भी रोग हो जाता है। जब विषूचिका आरम्भ होती है, तो ससर्गिक होने के कारण दूर तक फैल जाता है, और वह लोग जो मेलों पर एकत्र होते हैं, दूर २ तक ले जाते हैं। मक्खीयां भी रोग के फैलाने की हेतु हैं ॥

डाक्टर समस्यू मोर साहिब लिखते हैं—"मक्खियां संसर्गिक रोग फैलाने का बहुत बड़ा कारण है। यह रोगी के मल मूत्रादि पर बैठ कर वहां से विष लेजाकर आहार पर बैठ कर उस को मैला करती हैं, और वह विष मनुष्य खाता है। विषूचिका के

दिनों में भङ्गी को पूरी २ आज्ञा होनी चाहिए, कि वह कदापि दूसरे घरों का कूड़ा कर्कट आदि टोकरी में डाल कर न ले आया करे, और अपने घर के पाखान को खूब साफ रखना चाहिये। बालकों के मल को किसी खुले गमले या कम्पोड में डाल कर ऊपर राख या मिट्टी डाल देनी चाहिये। पाखाने में भी यदि राख या मिट्टी डाली जावे तो उत्तम है। खाद्य पदार्थों को ढक कर रखना चाहिये। खाते समय मक्खियों को पखे से हटाते रहें। बाजार से जो खाद्य पदार्थ लाये जाते हैं उन पर मक्खियां बहुत कुछ काम कर चुकती हैं, इस लिये उनको विशेष रूप से शुद्ध करना आवश्यक है॥

स्मरण रहे कि छूत के लगने से प्रत्येक मनुष्य पर एक ही प्रकार का प्रभाव नहीं पड़ता है। बाज तो ऐसे हैं, कि उन पर प्रभाव होता ही नहीं है, परन्तु सावधानी करना सब को उचित है। प्रायः बहु मैथुन अभ्यासियों, बहुभक्षकों, अजीर्ण, और आमाशय के रोगियों पर, शोकातुर चिन्तावीन रहने वाले मनुष्यों पर इसका प्रभाव बहुत होता है। सन्देह एक प्रबल कारण है। विषूचिका के दिनों का वृतान्त है कि एक मनुष्य को दफतर में बैठे हुए सन्देह हुआ, कि उसे विषूचिका हुआ है, अस्तु घर आकर चारपाई पर लेट गया, अर्द्धरात्रि को रोग का वेग हो गया, इष्ट मित्रादिकों ने इकट्ठे होकर समझाया कि तुझे विषूचिका नहीं है, परन्तु कौन मानता था, विवश चिकित्सा आरम्भ की गई, रोग तो उसको कुछ था नहीं, और वैसे भी उसका स्वास्थ्य बहुत अच्छा था, परन्तु फिर भी कई मास तक उसकी

प्रकृति न सम्भली, और निर्बल व रोगी सा रहा ॥

कुछ काल की बात है, कि मेरा एक नौकर आया, और कहा कि उसके साथियों में से एक पहाड़ी मनुष्य को हैजा हो गया, और वह मर गया है, उसे दाह करने जाना है छुट्टी दें, उसे छुट्टी दी गई, जिस डेरे में वह रहता था उस में नहीं प्रत्युत दूसरे डेरे में मृत्यु हुई थी। नौकर की आकृति से प्रगट होता था, कि वह भयभीत हो रहा है। बारम्बार यह उच्चारण करता था, " कि मृतक पुरुष बड़ा युवा था " (स्मरण रहे कि विषूचिका बूढ़ों और बालकों की अपेक्षा जवानों को अधिक हानि पहुंचाता है) अभी थोड़ी ही देर हुई थी कि वह फिर लौट कर आया और कहा कि मुझे दस्त आगया है, और कठिन पीड़ा हो रही है, उसको पसीना आ रहा था, चेहरे का रंग बदल रहा था, मृत्यु का भयानक दृश्य उसके सन्मुख था। मैंने उसको समझाया कि यह विषूचिका नहीं है केवल तुम्हारा भ्रम है, और उसको औषधि दी, तो भी एक दिन तक उसे दस्त और वमन होते ही रहे॥

विषूचिका पर डाक्टरों की सम्मति ॥

डाक्टरों की कमेटी—जो सफाई के विषय पर विचार करने के लिये आस्टरिया की राजधानी वायना में बैठी थी, विषूचिका के विषय में उसकी सम्मति निम्न लिखित थी :—

छूत वाला विषैला विषूचिका—भारत वर्ष के अतिरिक्त और किसी जगह अपने आप उत्पन्न नहीं होता। और देशों में हमेशा बाहर से आता है॥

रोगी का मल मूत्र जो बिना सोचे विचारे जहां पाते हैं फेंक देते हैं, यह मोरियों के द्वारा कूपों में प्रभाव करता है, और जो उन कूपों का जल पान करता है बीमार हो जाता है। पाश्च डाक्टरों की यह सम्मति है, कि विषूचिका का विष फुप्फुस के द्वारा भी पहुंचता है। अर्थात् वायु से भी इसका विष फैलता है॥

डाक्टर कानिङ्घम साहिब—का विचार है, कि यह रोग विशेष २ स्थान में ऐसा चिमिट जाता है, कि वहां से हिलना ही नहीं चाहता। इसलिए वह कहते हैं, कि जिस घर में हैजा का केस हो, वो यथा सम्भव उस घर को अन्यथा उसके कमरे को न्यून से न्यून दस दिन तक छोड़ देना चाहिए, और शुद्धि करनी चाहिए॥

विषूचिका ग्रस्त की सुश्रषा के वास्ते विवेकी पुरुष हो, और वहां खाने पीने से बचा रहे। फिर कोई भय नहीं है। रोगी के मल मूत्र को एक बर्तन में लेना चाहिए। प्रायः चिकित्सकों का कथन है, कि विषूचिका ग्रस्त का मल मूत्र जो इधर उधर फेंका जाता है, वह सूख कर वायु के द्वारा उड़ कर दूर २ तक पहुंचता है, और वही विष मुख और नासिका द्वारा भीतर जा कर रुधिर को विषैला करता है। बाजे मूर्ख विषूचिका ग्रस्त के वस्त्र नहरों और कूओं पर धोते हैं, और अधिकतर विषैला पानी ही विषूचिका का हेतु है। क्योंकि मल मूत्र पानी में मिल जाते हैं और जो मनुष्य इस से नहाते वा पीते हैं, उन पर विष का प्रभाव हो जाता है। महामरी के दिनों में शहर के उस भाग के कूपों का पानी पीना छोड़ दो, जहां कि विषूचिका हो, और

नहर का पानी पीना या उस से स्नान करना परित्याग करो॥

लाहौर के सिविल सर्जन साहिब ने सन् १८७९ में विषूचिका के विषय में यह सम्मति दी थी॥

"विषूचिका का प्रभाव वमन और अतिसार के मलों में हुआ करता है, और वर्षादि से बढ़ कर कूओं आदि में पहुंचता है, अस्तु विषूचिका के दिनों में सब से बढ़ कर सावधानी यह है, कि पानी को औटा कर पिया जावे, और औटे हुए पानी के घड़े में यदि १ माशा हीराकसीस डाल दें, तो विष का प्रभाव जाता रहता है। प्रति प्रातः समय एक दो, या जितने हो सकें औटे हुए पानी के घड़े भर कर सुरक्षित रखने चाहियें। कतिपय डाक्टरों का मत है, कि विषूचिका होने का कारण वही है, जो मलेरिया का होता है"॥

डाक्टरों ने विषूचिका की १२ उपाधियां वर्णन की हैं॥

(१) चावलों के मांड या गर्दम मूल की भांति अतिसार वा वमन॥

(२) अत्यन्त तृषा, (३) अत्यन्त व्याकुलता, (४) मूत्र अवरोध, (५) हाथ पांव और अवयवों में ऐंठन, (६) निर्बल और बल हीन होते जाना, (७) चेहरे पर मुर्दनी छा जाना, (८) आंखें भीतर धस जाना, (९) शरीर का हिम के समान शीतल

हो जाना (१०) हृदय का सूखना, (११) उदरशूल, (१२) मुख, जिह्वा, नासिका का शुष्क होना, और ओष्ट, जिह्वा, तथा नासिका का नीला हो जाना ॥

विषूषिका का विष ॥

जब अधिक प्रविष्ट हो जाय, तो रक्त भ्रमण रुक जाता है, और शरीर नीला होजाता है, और शीतल हो जाता है । नाड़ी की गति बन्द हो जाती है, और एकाध दस्त से ही रोगी मर जाता है । परन्तु जब थोड़ा विष प्रविष्ट होता है, तो चंगे भले बैठे हुए मनुष्य के पेट में अचानक मरोड़ा, वा गुड़गड़ाहट, या ग्लानि होकर वमन व अतिसार आरम्भ हो जाते हैं । ज्यों २ दस्त आते हैं, त्यों २ निढाल और बल हीन होता जाता है । और शरीर की उष्णता घटनी आरम्भ होजाती है । तृषा का वेग होता है । नाड़ी की गति मन्द होती जाती है । नेत्र भीतर धस जाते हैं, और शरीर शीतल होजाता है । हाथ पावों में ऐंठन होने लगती है । रोगी छट पटाने लगता है कण्ठ रुक जाता है । नख और जिह्वा नीले हो जाते हैं । श्वासवायु शीतल, मूत्र बन्द, हाथ पांव की उंगलियां सिकुड़ कर ऐसी हो जाती हैं, जैसे चिरकाल तक जल में रहने से होती हैं । शरीर की उष्णता न्यून होजाती है । इसके पश्चात् मूर्च्छा होकर रोगी मर जाता है ॥

जब विषूचिका का विष प्रविष्ट होता है ॥

तो न्यूनाधिक निम्न लिखित लक्षण प्रगट होते हैं :—

शरीर का बाहर से शीतल होने लगना, परन्तु भीतर दाह, नाड़ी की गति मन्द होनी, और प्राकृतदशा पर न आ नाड़ी से वात कोप प्रगट होना, मूत्र का रंग किञ्चित् रक्त होजाना, पुरीष पिच्छल और श्वेत रंग का होना, वातज पित्तज वमन का आना, भ्रान्ति, और मिथ्याक्षुधा का है आमाशय के मुख में हृदय की ओर पीड़ा होनी, दम्भशाय, वेग, शरीर की शिथिलता, निद्रा नाश, मुख के भीतर दन्त में शूल, काले रंग फुन्सियों का शरीर में निकलना, चेहरे का फीका, साहस हीन, जी का अकारण व्याकुल होना, और विर युक्त विचारों का उत्पन्न होना ॥

प्रतिबन्धन ॥

बृटिश गवर्नमेण्ट की आज्ञानुसार डाक्टर सर विलियम के० सी० आई० ई० ने जो पुस्तक "फैमली मैडीसन" ना लिखी है, उसमें लिखा है :—

"बहुत से स्वास्थ्य रक्षा के विधान एक शब्द 'सफाई' भीतर आजाते हैं । विषूचिका काल और उसके पश्चात् ड (डिसइन्फिकशन) के नियम (विशेष कर मोरियों और क के विषय में) का पूरा २ ध्यान रखना चाहिए । विषूचिका फैलने पर स्वास्थ्य रक्षा के नियमों का पहिले से अधिक ध्या रखना चाहिए । और शहर के सुस्सतः कूड़ा, कर्कट, दुर्गन्ध होनी चाहिए । परन्तु ध्यान रहे, कि जब कि रोग आरम्भ हुआ है, तो उस समय गन्दी मोरियों और गढ़ों को खोदना और स

करना, वायु को और भी दुर्गन्धित करेगा, इस वास्ते उनको वैसे ही रहने दें। जहां रोग है, वहां गन्धक जलाना चाहिए। जिस मुहल्ला या बाजार में विषूचिका का प्रकोप है वहां ३—३ गज के फासले पर अग्नि बालें, जो ४८ घन्टे तक लगातार बलती रहे, और उस पर गन्धक की मुठी बराबर डालते रहो। अग्नि सम्पूर्ण स्थानों में एक ही समय में प्रज्वलित करना चाहिए। ४८ घन्टे के वास्ते २ सेर गन्धक एक स्थान की अग्नि के वास्ते पर्य्याप्त है। विषूचिका के स्थानों से न पानी, न खाद्य, पदार्थ (यदि सम्भव हो) लाने चाहियें। दूध भी न लाना चाहिये। क्योंकि इसमें वही पानी मिलाया होता है। पानी और दूध वर्तने से पहिले भली भान्ति उबाल लेने चाहिए। अपने शरीर की स्वच्छता का भी ध्यान रखना चाहिए। प्रातः समय रात्रि की अपेक्षा अधिक सरदी हो जाती है। स्मरण रहे, कि इस समय सरदी न लगे, इस में भयभीत होना रोग की वृद्धि का बहुत बड़ा कारण है। अतएव इस से बचे रहना चाहिए, मछली के खाने में (जो लोग खाते हों) विशेष सावधानी रखनी चाहिए। क्योंकि बासी मछलियों पर विष का प्रभाव शीघ्र हो जाता है, और वह विषैली हो जाती हैं। कच्चे फलों का अधिक खाना, रक्षा पूर्वक न रक्खी हुई वस्तुओं का वर्तना, बुरी प्रकार पकाई हुई भाजियां, दोपहर के समय धूप में रहना, या ठंडी रात्रि को ओस और कुहर (धुन्ध) में सोना, बहुत थकावट, और मदिरा आदि मादक द्रव्यों का अधिक सेवन करना, कुपथ्य करना, यह सब

सम्पूर्ण बातें शरीर पर बुरा प्रभाव डालती हैं, और मनुष्य शीघ्र रोग ग्रस्त होने को तयार करती हैं। क्योंकि इन से धार्म में व्रण हो जाते हैं॥

विपूचिका के दिनों में उत्तम शुद्ध स्वच्छ मल भेदक एरण्ड तैल (कस्ट्रायल) है। जब किसी कसबा में विपूचिका हो, के मुफ्त बांटने के वास्ते वटिकाएं भेजनी हों, तो निम्न विधि गोलियां उत्तम हैं, एक गोली पानी के साथ प्रत्येक दस्त के पश्चात् देनी चाहिए:—

हींग — १॥
लाल मिर्च — १
अफीम — १

यह दो गोली की मात्रा है। इसी हिसाब से जितनी चाहे बना लें, विपूचिका के दिनों में जठराग्नि का पूरा ध्यान रखना चाहिए। निम्न लिखित योग पाचन शक्ति को पुष्टि देकर स्वास्थ्य रक्षा का काम देता है॥

पाचन कारी योग जो विषूचिका के दिनों में बहुत ही गुणकारी है॥

(१) सोंठ, काली मिर्च, लवंग, श्वेत लवण, काला लवण प्रत्येक ३ तोला, अमलबेद, यवक्षार, छोटा सज्जी, काला जीरा, श्वेत जीरा, अजवायन, इलायची दाना, पीत हरीतकी छाल, पत्रज, प्रत्येक एक तोला, लेकर कूट पीस कर, चार पहर कागजी नींबू के रस

खरल करके फिर घृत कुमारी के रस में खरल करें, और जङ्गली बेर के समान गोलिया बनावें, और भोजन के पश्चात् या प्रात समय एक गोली गरम पानी मे खावें ॥

(२) सेंधव लवण २ माशा, हरीत की छाल २ माशा, काली मिर्च १ माशा, शुद्ध गन्धक आमलासार १ माशा, वाय विडग १ माशा, अजमोद १ माशा, मूलीक्षार १ माशा, यवक्षार १ माशा, काला नमक १ माशा, पीपल १ माशा, समुद्र झाग १ माशा, पादाना माशा, बड़ी एलायचीदाना २ माशा, श्वेत एलायचीदाना १ माशा, श्वेत जीरा १ माशा, कृष्ण जीरा १ माशा, सब औषधियों को कूट पीस कर अद्रक के रस में तीन दिन तक खरल करें, फिर शुष्क होने दें, तत्पश्चात् पीस कर चूर्ण बनावें, और भोजन के पश्चात खावें। विषूचिका में भी इसका सेवन करना लाभदायक है ॥

(३) मदार की जड़ की छाल, कागजी नींबू बीज की मींगी, एलुवा शुद्ध, नारियल दारियाई, पपीता, काली मिर्च, हींग, मरमकी, पेपरमेण्ट, कफ़ूर, समान भाग लेकर अद्रक के रस में काली मिर्च प्रमाण गोलियां बनावें। एक २ गोली कभी २ खा लिया करें ॥

विषूचिका में यह गोली बहुत गुणकारी है। और प्रत्येक दस्त आने के पश्चात् एक गोली खिला देनी चाहिए। यदि प्यास की अधिकता हो तो अर्क पोदीना, या अर्क मदार पीने को दें, और गोली साधारण पानी से भी दी जा सकती है ॥

(४) सांभर नमक २ तोला, काला नमक २ तोला, सेंधा नमक १५ माशा, पिपलामूल १५ माशा, श्वेत जीरा १५ माशा, पीपल १५ माशा, काली मिर्च १५ माशा, चव्य १५ माशा, वायविडंग १५ माशा, अम्लवेत १५ माशा, अनारदाना १५ माशा, धनिया शुष्क १५ माशा, श्वेत एलायची दाना ६ माशा, सोंठ ६ माशा, तज ६ माशा, सबको महीन पीस कर रक्खें, मात्रा ३ माशा गरम पानी के साथ ॥

उदर रोग यथा वायगोला, आमाशय शोथ, अजीर्ण, विषूचिका, और आन्त्र रोग को यह चूर्ण दूर करता है। इसको लवण भास्कर चूर्ण भी कहते हैं ॥

विषूचिका के ४ दर्जे ॥

विषूचिका के प्रत्येक रोगी को प्रायः ४ दर्जों में से गुजरना पड़ता है, यदि विष प्रबल हो, तो शीघ्र ही दो चार घन्टों के भीतर चारों दर्जों से गुजर कर प्राणान्त हो जाता है, और यदि विष कम हो, तो दर्जे धीरे २ आते हैं ॥

प्रथम दर्जा—बिना प्रत्यक्ष कारण जी मतलाने लगे, पेट में गुड़ गुड़ाहट हो, शूल हो, हृदय खराब होता जावे, तो यह समय औषधि करने के लिए बहुत ही उत्तम है। 'अमृतधारा' की ३ बूंद मिश्री पर डाल कर खिलाया करें, विष दूर होकर चित्त ठिकाने आजावेगा, अर्क पुदीना, अर्क एलायची, अर्क सौंफ, नींबू, सिरका, अनारदाना भी गुणकारी है। यदि चिकित्सा न हो, या विष अधिक हो, तो दस्त पीला सा आता है या समय

होती है। यदि रोगी कम हिम्मत नहीं है, और दस्त आने से बहुत सी दिलघटनी और निर्बलता नहीं हुई है, तो रोगी को धैर्य्य दें, कि यह दस्त अजीर्ण के हैं, फिर भी यदि दस्त या वमन हो जावे, और अन्य लक्षण भी विषूचिक के ही प्रगट हों, तो अब और उपाय है, एक तो दस्तों को बन्द करना, दूसरा चित्त को उभारना, ताकि वह विष को और भी निकाल दे। यदि देखें कि रोगी निर्बल है, उसका हृदय प्रत्येक दस्त के पश्चात् बहुत घटता है, और दस्तों से उसका बहुत निर्बलता होती है, और हृदय का दृढ़ मनुष्य भी नहीं है, तो दस्तों को बन्द कर दें, परन्तु दस्त आने से यदि व्याकुलता न हो, और निर्बलता अधिक न हो, तो उनको बन्द करना उचित नहीं। प्रत्युत थोड़ी सी रेचकौषधि दें, ताकि आन्तरिक दोष भली भान्ति निकल जाय। फिर दस्तों को बन्द करना चाहिए। 'अमृतधारा' विषूचिका के लिए इस दर्जा में अकसीर औषधि है। प्रत्येक दस्त के पीछे ३ बूंद अर्क पोदीना से देना चाहिए। यह दस्तों को बन्द नहीं करती, वरन् यदि विकार अधिक हो, तो खुल कर दस्त और वमन हो जाती है, और विष को दूर करती है, और विष के दूर होने से दस्त तथा वमन बन्द होकर आराम हो जाता है॥

डाक्टर मरे साहिब इन्सपैक्टर जनरल इण्डियन मैडीकल डिपार्टमैन्ट का कथन है, कि यदि अतिसार आरम्भ करने वाले या अपक्व आहार के कारण से हों, जैसाकि प्रायः होता है, तो दस्तों के प्रारम्भ में उसे निकालना चाहिए॥

विषूचिका पर प्रयोग॥

(नोट । साधारणतयः यह देखा जाता है, कि लोग रोगी इलाज उस समय करते हैं, जबकि रोग बढ़ जाता है। विषूचि के दिनों में औषधियां सदैव तैय्यार रखनी चाहिए, न जाने कि समय आपत्ति आ पड़े। किसी समय कोई कष्ट हो, घबरा नहीं चाहिए और न इस बहादुरी में रहना चाहिए, कि मैं ए बातों की परवाह नहीं करता हू, प्रत्युत उचित चिकित्सा शुरू करनी चाहिए। और यदि कोई बात स्वयम् समझ में न आ तो, तुरन्त वैद्य को बुलाना चाहिए, रोगी को बाल बच्चों से पृथ रक्खें, एक या दो आदमी रोगी की सुश्रूषा के लिए नियत रखें निमयद्य अच्छा नहीं है। रोगी के कमरे को चुप नहीं रखना चाहिए, प्रत्युत वायु का गमना गमन आवश्यक है। रोगी के मल मूत्र जहाँ तहां न फेंके जावें, किसी बर्तन में लेवें या गढ़ा खन डेवें, और प्रत्येक बार के पीछे उस पर राख मिट्टी, या चूना, डाले वें, ताकि दुर्गन्ध न फैले। इस मल को अच्छी प्रकार उठाकर बाहिर गड़वा देना अच्छा है। रोगी के वस्त्र, जो मल से भरे हुए हों, उनको जलाना या गाड़ना उत्तम है, अथवा अत्यन्त गर्म जल में अच्छी प्रकार बाहिर जाकर साफ करें। और, साफ करने के पश्चात् गंधक व हींग की धूनी देकर पुनः संशोधन करें॥

रोगी के पास रहने वाले को वहां, कुछ खाना पीना न चाहिए, और बाहिर जाकर भी अच्छी प्रकार हाथ मुख धोना चाहिए, और जिस घर में रोगी हो, वहां पर प्रति दिन सुगंधित

र्मों की धूनी करनी चाहिए, और गन्धक की धूनी की डाक्टर
ा देते हैं ॥

वह इस समय तक अच्छी नहीं है, जब तक कि रोगी भीतर
रोगी अच्छा होजावे या मर जावे तो पीछे से उस के गृह में
क की धूनी करके घर बंद कर दें, ताकि शुद्ध होजावे, और
ाम समय के पश्चात् द्वार खोलें, और जब तक गंधक का
निकल न जावे तब तक अन्दर न जावें। सुगंधित वस्तुओं
जलाते रहना रोग के दिनों में बहुत उत्तम है, इस से वायु
शुद्धि होती है, और शुद्ध वायु फफड़ों में जाती है ॥

यदि वायु में दुर्गन्ध फैली हुई हो तो दूर होजाती है।
धित वस्तुयें चन्दन, बालछड़, छरीला, गुग्गल, निम्ब,
ायवा, कपूर लौंग जावित्री, दारचीनी, गिलोय, घृत, केशर,
धूप लकड़ी, सुगंधबाला, कस्तूरी, लोबान, नागकेशर, आदि
ं जितनी मिल सकें एक में मिलाकर रख लें, और अग्नि में
या करें, या धूनी दिया करें ॥

(१) मन्दार की जड़ की छाल, कागची नींबू के बीज,
ाशुद्ध, नारियल दरियाई, पपीता, कालीमिर्च, हींग, पोल,
ोंट केशर समान भाग लेकर अद्रक के रस में खरल करके
ोया मिर्च प्रमाण बनावें, और प्रत्येक दस्त के पश्चात् १ या २
ो अर्क पोदीना के साथ खिलावें, ईश्वर चाहे तो आराम
ाएगा ॥

(२) नौशादर गेरी, काली मिर्च, समान भाग लेकर शराब मांडी में खरल करके चने प्रमाण गोलियां बनावें। एक गोली खाने से आराम आजाता है ॥

और थोड़ी देर के पश्चात् ज्वर होजाता है, यदि न हो तो दूसरी गोली फिर पानी के साथ देनी चाहिये ॥

यह एक भेद है और सन्यासी महात्मा का बतलाया हुआ योग है, जो देशोपकारक के पाठकों के लिए अंकित किया जाता है :—

(३) मनुष्य का मूत्र १ छटांक पियाज का रस १ छटांक दोनों को मिला कर पिलाने से कठिन से कठिन विषूचिका भी दूर हो जाता है ॥

(४) लोबान कौड़िया १ छटांक, जायफल २ माशा, दालचीनी ३ माशा, लौंग ३ माशा, अजवायन २ माशा, जौ कुट करके ३ तोला पानी मिलावें, और एक हांडी में पेंदे पर ईंट रखकर ऊपर लटकावें, और ईंट के ऊपर उपयुक्त औषधियें बिछा देवें और हांडी के मुख पर एक गड़वी या लोटा जो किसी धातु का हो रख देवें, और उस में पानी भर देवें, फिर १ सेर कोयला सुलगाकर ऊपर हांडी रक्खें। ऊपर के बर्तन का पानी जब गरम हो जावे, तो किसी यत्न से उसे निकाल कर और डाल दिया करें, जब कोयले शीतल होजावें, तो उतार कर पियाला निकाल लेवें, जिस में नीचे लोबान का तैल होगा, और ऊपर पानी सा, इस पानी को दारचीनी का तैल समझें, सिर में दर्द

ोसी हो, तो लगादो आराम होजावेगा, और लोबान का तल
िपूचिका, उदरशूल, पृष्ठदेशूल, पार्श्वशूल, अतिसार, श्वास,
पुंसकता, कफजकास, अजीर्ण आदि को गुणकारी है। मात्रा
१—२ चावल सौंफार्क से विषूचिका वाले को दें, अत्यन्त गुणकारी
। यह भी एक बाबा जी का दिया हुआ योग है॥

(५) हींग २ माशा, काली मिरच १ माशा, अफीम ४
त्ती, कपूर ४ रत्ती, पानी में खरल करके लग भग २४ गोलिया
नावें, और ३ घन्टे के पश्चात् १ गोली खिलावें, आशा है, कि
गला से आराम आजावेगा॥

तथाच—विषूचिका में तृषा भंग हो तो लवङ्ग क्वाथ का पान
रना ... दायक है॥

तथाच—... ... मत, तिल तैल १ सेर, कूट
... ३ तोला, सैन्धव लवण २ माशा, अग्नि में रक्खें,
तब केवल तैल ही रह जावे, तो छान कर जायफल १ तोला,
मेला कर रक्खें, विषूचिका वाले शरीर पर मालिश करने से
ीडाओं को दूर करता है॥

(६) शुद्ध पारा १ तोला, शुद्ध गन्धक १ तोला, सुहागा
ुना हुआ १ तोला, यवक्षार १ तोला, छोटाखार १ तोला, काली
मिरच १ तोला, आंवला छाल १ तोला, हरीतकी छाल १ तोला,
शुद्ध विष १ तोला, काला निमक १ तोला, सांभर निमक १
ोला, पहिले पारा और गन्धक की कज्जली करें, फिर अदरक के
रस के साथ सम्पूर्ण औषधियों को ७ दिन तक खरल करके रक्खें,

मात्रा १ रत्ती है। और विषूचिका के वास्ते रसायन है, एक बा का बनाया हुआ कई वर्ष के लिये पर्य्याप्त है, कितने ही मनुष्य को लाभ पहुंचा सकता है, लवङ्ग के क्वाथ से देवें ॥

(७) शुद्ध पारद ७ माशा, शुद्ध गन्धक ७ माशा, मोहरा नील ७ माशा, यवक्षार ७ माशा, सज्जी क्षार ७ माशा, पिप्पला मूल ७ माशा, पीपल ७ माशा, चित्रक ७ माशा, सोंठ ७ माशा चव्य ७ माशा, शुद्ध भाग २७ माशा पहिले पारा और गन्धक की कज्जली करें, इसके पश्चात् अन्य औषधियां मिलाकर १ दि सुहजना के रस में खरल करके शुष्क करें, और १ हंडिया रख कर कपरोटी करके सुरक्षित स्थान में आध सेर उपलों अग्नि देकर निकालें, और अदरक के रस में ७ दिन तक खर करके सुखा लें, और यथाआवश्यक १ रत्ती या २ रत्ती मधु मिला कर खिलावें, और ऊपर से गुड़ का क्वाथ पिलावें, इसे दूर करे, और सर्व प्रकार के उदरशूल, वायगोला, प्लीहा, अरुचि अतिसार, संग्रहणी, वमन, और शरीर की शिथिलता, आदि दू हो, और क्षुधा बढ़े ॥

(८) डाक्टर लोग कैम्फरआइल (तैल काफूर) को मद्रास दुकानदारों से मिलता है, विषूचिका के वास्ते बर्तते हैं, और इ से उत्तम मानते हैं ॥

(९) पारदशुद्ध, आमलासारगन्धक शुद्ध, इन्द्र जौ तिर मिलगिरी, लोंग, नागरमोथा, धाय के पुष्प, मोचरस, गर्भोग भाग लेवें, पहिले पारा और गन्धक की कज्जली करके फिर अन्

औषधियां मिला कर खरल करें, और अमारवाना आदि के पाना से देवें, अतिसार, आमातिसार, संग्रहणी दूर हो, विषूचिका के दस्त, और वमन, तुरन्त ही बन्द होजावे, यदि बन्द करना उचित न हो, तो इस को न देवें; अब बन्द करना चाहो तुरन्त बन्द हो जावेंगे ॥

(१०) डाक्टर आर डबल्यू ब्लेथियल का विचार है, कि निम्न लिखित त्वचा में पिचकारी (हाईपोडरमिक सिरिंज) विषूचिका के लिये बहुत गुणकारी है —

सल्फ्यूरिक एसिड, ½ डराम

असीटेट आफ मारफिया १½ ग्रेन

बरांडी १½ डराम

पानी स्वच्छ ३ औन्स

सब को मिलाओ बाहु पिंडली, या आमाशय की खाल के नीचे घन्टा २ पश्चात् पिचकारी करें, जब तक आराम न हो ॥

(११) डाक्टर जी बी यस्टेन साहिब—निम्न लिखित योग लिखते हैं :—

ऐक्सट्राक्ट हाण्डियन हाम्प १६ ग्रेन, क्लोरोफार्म ½ औन्स, कपूर ½ डराम, म्युसीलेज ३ डराम, रोगन तारपीन २ डराम, अर्क दारचीनी १ औन्स, शर्बत सादह १ औन्स ॥

पीने की मात्रा घन्टा २ के और फिर २ घण्टा के पश्चात् ४ माशा ॥

(१२) डाक्टर फलेमिंग साहिब—निम्न लिखित योग की सम्मति देते हैं :—

शूगर आफलेड — २४ ग्रेन
सौल्यूशन आफ आसिटेट आफ मारफिया १ ड्राम
डाईल्यूट एसिटिक एसिड १२ बिन्दु
एका — ६ औन्स

(१३) कालरापिल
डाक्टर गिरे साहिब निर्म्मित ॥

अहिफेन चूर्ण — १ ग्रेन
हिङ्ग चूर्ण — १ ,,
काली मिर्च चूर्ण ... २ ,,

सब को मिला लें, यह एक गोली की मात्रा है, और प्रत्येक दस्त के पीछे एक गोली देवें, दस्तों के बन्द करने के वास्ते बहुत उत्तम बताई गई है ॥

(१४) कालरा मिक्सचर
हैमलटन साहिब निर्म्मित ॥

टिंकचर आफ कैम्फर, टिंकचर ओपियम, एक १ भाग, टिंकचर रूबर्ब २ भाग ॥

तथा—टिंकचर आफ ओपियम, टिंकचर आफ कैपसीकम, टिंकचर आफ कारडिमम, जिनजर, समान भाग ॥

(१५) कालरा मिक्सचर

अरस्वन वरजी साहिब निर्म्मित ॥

टिंकचर आफ जिञ्जर, टिंकचर आफ कैपसीकम, टिंकचर आफ पेपरमेण्ट, लाडीनम, सब को समान भाग लेकर एक में मिलावें ॥

(१६) क्लोरोडाईन—बहुत प्रसिद्ध पेटण्ट औषधि है, जिसका योग निम्न लिखित है :—

सलफेट आफ मारफिया	८०	ग्रेन
ओल्यो रेसन आफ कैपसीकम	१५	मिनम
डाईल्यूट हाईडरो सियानिक एसिड	१	औन्स
क्लोराफार्म	६	औन्स
गलीसिरीन	१	औन्स
ऐक्सट्राक्ट इन्डियन हैम्प	२	स्करूपल
करामील	१	औन्स
अलकोहल	१	औन्स
आयलआफ पेपरमेण्ट	१	डराम

डाक्टर सर निरञ्जन साहिब—अपने स्वयम तजरबे के अनुसार कर्पूर की प्रशंसा करते हैं, ६—६ बूंद तेज अल्कोहालक स्ल्यूशन आफ कैम्फर के दस २ मिण्ट के पश्चात् दिए गए ॥

स्मरण रहे कि पानी में नहीं वरन् खांड में दें, क्योंकि पानी कर्पूर जम जाता है, और मैंने छैः सौ रोगियों का इसके द्वारा आराम किया है ॥

थोड़े और वैद्यक योग ॥

लहसुन, जीरा, सेंधा नमक, सोंठ, काली मिर्च, पीपल, हींग, समान भाग का चूर्ण लैमूं के रस में मिलाकर खाने से विषूचिका दूर होता है ॥

(१८) चिरचिटा अर्थात् पुठकण्डे की जड़ २ माशा, पानी में मिलाकर पीवें, और करेले का रस तैल मिलाकर पीना भी गुणकारी है ॥

(१९) गोवत्स मूत्र को काढ़े और उस में पीपल का चूर्ण माशा प्रक्षिप्त करके पी जावें, तो विषूचिका दूर हो जावे, और जठराग्नि प्रदीप्त हो ॥

(२०) यव के चूर्ण को छाछ में मिलाकर क्वाथ करके उस में यवक्षार मिलाकर पीवे, तो लाभ होवे ॥

(२१) गिलगिरी, सोंठ, मायफल, प्रत्येक १ माशा क्वाथ करें, इसके पीने से वमन, और विषूचिका दूर होता है ॥

(२२) यव का चूर्ण और यवक्षार लेकर छाछ में मिलाकर औटावें और फिर शीतोष्ण पेट पर लेप कर दें, तो कठिन उदर पीड़ा और विषूचिका से हो दूर हो जाती है ॥

(२३) दर्भ छाल, कस्था, शतावरी, हींग, सेंधा नमक, इनको लीमूं के रस अथवा छाछ में पीस कर शीतोष्ण पेट पर लेप करें तो उदरशूल और अफारा दूर हो ॥

(२४) लवंग ८ माशा, इलायची २ तोला, जायफल १ तोला, अफीम १ माशा, चूर्ण करके रक्खें, मात्रा १ माशा गुरू

गानी से खावे, तो विषूचिका, उदरशूल, अतिसार को दूर करता है। यह औषधि तीसरे दर्जे में बहुत गुणकारी है॥

(२५) दद छाल, वच हींग, कुड़ा की छाल, मोगरा, सोंचर नमक, अतीस सबका समान भाग लेकर चूर्ण बनावें, मात्रा १ मोशा, शीतोष्ण जल के साथ पीवें, तो अजीर्ण, उदरशूल, विषूचिका और खांसी इनको दूर करता है॥

(२६) दारचीनी तैल—दारचीनी, पत्रज, रास्ना, चन्दन, सहजना की जड़ कूट, वच, शतावर, इन सब को लीमू के रस में खरल करके गोलियां बनावें, और पाताल यंत्र से तैल निकालें या कम से कम इन सब को मीठे तैल में जलावें, इस तैल को शरीर पर मालिश करने से गरमी उभर आती है, विषूचिका और वातज रोगों को गुणकारी है॥

(२७) आक का दूध ६४ तोला, धतूरे का रस ६४ तोला, सेत कनेर का रस ६४ तोला, कूट और सेंधा नमक इनका काथ ८-८ तोला, तैल ६४ तोला, कांजी ८४ तोला, सबको मिला कर मन्द अग्नि पर पकावें, जब केवल तैल ही रह जावे, तो उतार कर रक्खें, यह विषूचिका, अर्द्धांग वात, वातज रोगों को मालिश करने से दूर करता है। तीसरे दर्जे और चौथे दर्जे में इस को रूक्षता लाने के वास्ते मला जाता है॥

(२८) तृषावेग में लौंग, जायफल, या नागरमोथा के साथ औटाया हुआ पानी पिलावें॥

(२९) पलाश की नाक, हाथी दांत, पीपल, पियाज, इन सब को गरम पानी से घोटकर पीवें, तो विषूचिका दूर हो॥

(३०) दूध में सोहागा डाल कर पीने से वमन विशेष रूप से दूर होती है। इसका बहुत से डाक्टरों ने भी प्रजरबा किया है, कि विषूचिका के वास्ते बहुत गुणकारी है। चाहे लोग दूध न देवे, किन्तु दूध हानिकारक नहीं है॥

(३१) कौंच की छाल, निम्ब की छकड़ी, चिरचिटा की जड़, गिलोय, कुड़ा की छाल, प्रत्येक समान भाग लेकर मिलाकर। माशा लेकर क्वाथ करके थोड़ा २ पिलावें, तो खुलकर वमन होकर दोष निकल जाता है, यह केवल पहिले दर्जे में जब कि जरूरत हो, और दोष निकालना स्वीकार हो देवें।

(३२) विषूचिका के वास्ते सुरमा॥

सोंठ, मिर्च, पीपल, कौंच बीज, दारु हल्दी, हल्दी, बिजौरे लीमू की जड़, सब को कूट पीस कर पानी में गोली बनावें, और छाया में सुखा कर रक्खें, थोड़ा सा पानी में घिस कर आंखों में लगाने से विषूचिका को लाभ होता है॥

(३३) चिरचिटा के पत्ते, काली मिर्च समान भाग लेकर जम्बखार में खरल करके सुरमा लगावें तो विषूचिका दूर हो॥

(३४) बल की जड़, सिरस की जड़, कौंच बीज, देवदारु, हर्ड़ छाल, बहेड़ा छाल, आमला, सोंठ, काली मिर्च, पीपल, हल्दी, दारुहल्दी, इन सब को बकरी के मूत्र में खरल करके गोली बनावें, इसको पानी में घिस कर आंखों में लगाने से, सर्प, मकड़ी, बिच्छू आदि का विष, और अपस्मार, ज्वर, और अजीर्ण को लाभ होता है॥

दूसरा दर्जा ॥

यो तीन घण्टा दस्तों के पश्चात् चेहरा मन्द, रोगी शिथिल, चिन्ता ग्रस्त दिखाई देता है । शरीर शीतल, नाड़ी निर्बल, दस्त और वमन पिच्छ की रङ्गत के, तृषावेग, हाथ पांव में त होती है, तब दूसरा दर्जा आरम्भ हो जाता है । अब दस्तों तत्काल बन्द करना चाहिए । योग नम्बर ९ जो पीछे अङ्कित ा अकसीर है । दस्तों को बन्द करने वाले दूसरे योग भी कारी हैं । केलोमल एक रत्ती, अफीम १ रत्ती, गोली बनाकर आवें । क्लोरोडायन २० बूंद प्रत्येक दस्त के पीछे देना भी कारी है । और बहुत से डाक्टर इस दशा में कपूर देना भी म बतलाते हैं ॥

एक अकसीर योग ॥

प्याज़ एक संख्या, काली मिर्च ७ संख्या, कूंडी में डाल कर ाव इतनां पीसें कि सर्वथा महीन हो जावे, और बिना छाने ावें, इसके भीतर जाने की देर है, तृषा तत्काल दूर होगी । र चाहे दस्त व वमन दोनों बन्द होंगे, व्याकुलता जाती ी, ऐसा मालूम होगा जैसे किसी ने जलती अग्नि पर पानी ा दिया है, और हाथों में दाग देना वैद्यक पुस्तकों में लिखा गन्धक व केशर को लीमूं के रस में मिलाकर पीवें तो विषूचिका होता है ॥

तीसरा दर्जा शक्तिपात या कोलैप्स ॥

इस दर्ज में रोगी अत्यन्त निर्बल हो जाता है, आंखें भीतर

घस जाता है, स्वर बैठ जाता है, मूत्र बस्त, शरीर बर्फ
तरह शीतल, नाड़ी मन्द, हृदय दुर्बल मालूम होता है। श्
कठिनता से लिया जाता है, जिह्वा शुष्क व सीत, बाज
हिचकी आने लगती हैं। चेहरे पर मुर्दहपन छा जाता है, ठ
पसीना बहुत आता है। तृषा का बारम्बार वेग होता है, भ
इस समय शक्ति को स्थिर रखना चाहिए। उष्णता लाने के वा
गरम औषधियां आवश्यक हैं, कोई सुख दायक औषधि दे
चाहिए, जो हार्दिक शक्ति को बढ़ावे॥

हृदय योग यह है :—

सिपरिट एमूनिया एरोमैटिक	१० बूं
कर्पूर जल	२१ तो
पराडी	१ मा

ऐसी एक २ मात्रा एक २ घण्टे के पीछे दें, परन्तु दस्त
अपने आप अभी तक निकलते हों, जो शुगरआफलेड, या अ
औषधियां पीछे दस्त मन्द होने की लिखी गई हैं देवें॥

शिङ्गरफ़ भस्म॥

बाज समय ज्वर चढ़ा देती है, और ज्वर का चढ़ना, वि
चिका के रोगी के वास्ते बहुत अच्छा लक्षण है। जायफल तैल में
मिलाकर शरीर पर मलते हैं, और वास्ते बहुत ही उष्ण वस्तुएं
देते हैं। व्यर्थ बहुत गरम वस्तुयें न दें, आन्तरिक भड़की आ
जाती है। यदि उचित औषधि दी जावे, तो स्वभावतः अपने
आप गरमी का दर्जा आता है। जब शरीर में उष्णता आने लग

तो उस समय अधिक उष्ण पदार्थ देना बन्द करें, प्रकृति अब काम करेगी। वाजे बहुत ही मदिरा देते हैं, यह बहुत ही अनुचित है॥

इस दर्जे में मूत्रल औषधियां देनी चाहियें। ताकि मूत्रादि बन्द होने से सन्निपात न होजावे॥

ऐंठन दूर करने के वास्ते पट्टी गर्दन, और आमाशय मुख स्थान व पिंडुलियों पर लगावें॥

लाइकवारएमोनिया में बहुत सा पानी मिलाकर इस दर्जे में सुंघाना उत्तम उत्तेजक, पौष्टिक और गुणकारी है॥

इस दर्जे में रोगी की मृत्यु होती है, कोई विरला ही बचता है, जो बचते हैं, तो कई घण्टे के पश्चात् या दूसरे तीसरे दिन इस रोग में परिवर्तन होता है, जिस से शरीर स्वास्थ्य की ओर झुकता है। क्रमशः तबीअत सुधरनी आरम्भ होती है। इस दर्जा को डाक्टरी में रीएक्शन अर्थात् प्रत्याघात कहते हैं। शरीर गरम होना आरम्भ होता है। नाड़ी धीरे २ तेज होती है, और श्वास भी ठहरता जाता है। आंखें जो बैठी थीं, उभरनी आरम्भ हो जाती है, और निद्रा भी स्वाभाविक आने लगती है, रोग के सब लक्षण कम हो जाते हैं, और ज्वर या पोषिश होकर कुछ दिन पीछे रोगी अच्छा हो जाता है॥

कभी दुर्भाग्य से मस्तिष्क में रुधिर जमा हो जाने के कारण नेत्र लाल हो जाते हैं, दाह, मोह और फिर सरसाम (सन्निपात) होकर मर जाता है। उपाय यह है, कि यदि तुरन्त दस्त बन्द होने से हुआ है, तो वस्ति करे, मूत्र बन्द होने से हो, तो मूत्रल

औषधि दें, मस्तिष्क से रुधिर कम करने के वास्ते दो तीन जोंक लगवावें, और रोगी को शोर गुल से सर्वथा अलग रक्खें, पिंडलियों पर राई की पट्टी लगावें। पाशोया भी उत्तम है। यदि मूर्च्छा हो जावे तो तुरन्त ठन्डा पानी सिरका में मिला कर शिर पर लगावें, और कपड़े को शीघ्र गीला करें। शिर, कनपटी, और गर्दन पर छाला डालने वाला पलास्टर लगावें, और शिर का नीचा रक्खें॥

विषूचिका में ज्वर—आ जावे, तो उसके विष का प्रभाव मिट जाता है। जब विषूचिका के लक्षण जाते रहें, तो ज्वर की चिकित्सा करें, यदि ज्वर साधारण हो, तो अपने आप चला जावेगा, अन्यथा विषूचिका का कोई लक्षण न रहने पर मूत्रल और स्वेदन औषधियों से चिकित्सा करें॥

यदि पेचिश हो जावे—तो लुआबदार वस्तुएँ दें। तुखमरहां, और ईसबगोल अधभुना दें। यह संक्षेपता से विषूचिका का वर्णन किया गया॥

ग्रीष्म ऋतु का तप॥

यह ज्वर प्राय २४ से २६ घण्टे तक रहता है। और कभी ४—५ दिन या सप्ताह दो सप्ताह तक भी रहता है। इस में सहसा आलस्य, अंगों का टूटना, शिरःशूल, भ्रम और अग्नि मन्द होता है। फिर थोड़ी सी सरदी होकर तप होजाता है। त्वचा शुष्क और शिथिल हो जाती है, नाड़ी की गति बेगवान हो जाती है। चेहरा लाल, कभी मतली और कभी वमन भी हो जाती है

कोष्टबद्धता भी रहती है, मूत्रस्राव कम होता है, मायम को ज्वर अधिक और प्रात कम होता है, मोह बहुत होता है। दो चार दिन के पश्चात् ज्वर अपना चिन्ह देकर उतर जाता है। पञ्जाबी स्त्रियां कहा करती हैं कि ज्वर पाखाना कर गया है। अर्थात् चेहरा और ओष्टों पर फुन्सियां हो कर ज्वर उतर जाता है, कभी अत्यन्त स्वेद आकर, या नाक मुख से रक्त आकर, या अतिसार और वमन होकर, और स्त्रियों की अवस्था में रज प्रवाहित होकर ज्वर उतर जाता है, और प्रायः फिर नहीं होता। निर्बलता थोड़े दिनों में दूर हो जाती है। औषधि इसकी यह है पहिले २ लङ्घन कराया जावे, और पानी खालिस यहां तक उबालें कि छठा भाग रह जावे, फिर उतार कर शीतल होने दें, प्रातः काल का उबाला हुआ दिन भर और रात्रि का उबाला हुआ रात्रि भर रहने दें। फिर दूसरे तीसरे दिन तक यदि पहिले वमन और पश्चात् विरेचन कराया जावे तो शुद्धि होकर आराम हो जाता है। वमन के वास्ते उष्ण जल, सिकञ्जबीन और नमक अच्छा है। अर्क की जड़ का एक या दो माशा चूर्ण भी बरता जाता है। सलफेट आफ ज़िङ्क भी बर्ता जाता है। मैनफल से भी काम ले सकते हैं। वमन आने के पश्चात् काले दाने का जुलाब दें, ४ माशा काला दाना युवा मनुष्य के लिये पर्य्याप्त है। जब वमन विरेचन हो चुके, या केवल रेचन हो तो नींबू की सिकञ्जबीन, या मिश्री में नींबू निचोड़ कर पीना गुणकारी है। इमली आलूबुखारा, कासनी, गुलाब पुष्प, बनफशा भिगोकर उस का पानी पीते रहें। अमलतास मिश्री के शर्बत में अकसीर का

काम देती है। और उष्ण जल में प्रस्वेद लाकर ज्वर दूर करती है॥

अरुचि॥

ग्रीष्म ऋतु में गरमी के कारण क्षुधा कम हो जाती है। परन्तु फलों के रस और पान करने की स्वादिष्ट चीज़ें जो पीछे वर्णन हुई और आहार के साथ उचित खटाई, खाने से क्षुधा स्थिर रहती है। मक्खन यद्यपि क्षुधा को कम करता है, तथापि इस ऋतु में शीतल होने के कारण बहुत गुण करता है॥

रूक्षता का वेग हो—तो मक्खन खाना, और मक्खन व लवण शरीर पर मलना, या ईसबगोल दूध के साथ खाना अत्यन्त हितकर है। गरमी का वेग ईसबगोल से तुरन्त भागता है॥

ग्रीष्म ऋतु पर जो कुछ लिखा गया पर्य्याप्त है॥

सारांश इसका किञ्चित् शब्दों में सुन लीजिए। इन दिनों शरीर के पट्ठे ढीले पड़ जाते हैं, स्वेद बहुत आता है, गरमी दाने, पित्ती, पैत्तिक ऋतु ज्वर, क्षुधा हीनता, विपूचिका, लू लगना, नासार्श आदि रोग प्रायः होजाते हैं, जिनका वर्णन हो चुका है, इनके अतिरिक्त कभी सपर्मोहरका, पित्त वमन, शिरोभ्रम, शिरशूल, खफकानादि भी हुआ करती है। सूर्य्य की गरमी और उत्ताप से सुरक्षित रखने, आनन्द दायक बागों, मकानों, और बगलों में रहने, और लू में बाहर न निकलने का वर्णन हो चुका है॥

छाया और घाम में ऊष्णता का ४०–५० डिगरी का अन्तर हो जाता है, इस लिए छतरी लगाकर निकलना चाहिये। शिर ग्रीवा, और पृष्टवंश को विशेष कर धूप से बचाना चाहिए। इन में से केवल पृष्टवंश पर वस्त्र रहता है। गरमी से आते ही शीतल जल पीना, या शीतल कमरे में जाना, या स्नान करना, या इन दशाओं में तत्काल घाम में चले जाना अहित है, भोजन सावधानी से करें, ऊष्ण पदार्थ विशेष कर मांस और मद्य से बचे रहें, चटनिया, गुलम्बे और मुरब्बे जिन का पहिले वर्णन हुआ न खाया करें, ठण्डी भाजिया यथा कद्दू, खीरा, ककड़ी, तोरी, लौकी, टिण्डा, पालक, खुरफा आदि खावें, शर्बत सन्दल, नीलोफर, फालसा, सिकञ्जबीन, अर्क कासनी, अर्क केवड़ा, लैमूनेड आदि प्रायः सेवन किए जाते हैं। बहुत से उत्तम शर्बत लिखे गए हैं। कासनी, काहू, खीरा, कदू, बादामादि रगड़ कर ठण्डाई की भांति पीने की रीति हमारे पञ्जाब में है। ग्रीष्म ऋतु में दोपहर को एकाध घन्टा सोने की आज्ञा है। परन्तु जो लोग गरमियों में नित्यप्रति सोने के अभ्यासी हैं, उन्हें रात्रि को पूर्ण निद्रा नहीं आती। इस ऋतु में यथा सामर्थ्य रेचक औषधि नहीं सेवन करनी चाहिए। यदि आवश्यकता पड़े तो तुरञ्जबीन, या शीरख़िश्त, और बनफशा व गुलाब त्रिफला और फरूट साल्ट का हल्का सा जुलाब लें। मैथुन, स्नान, सफर, आहार पानी आदि का वर्णन पृथक २ हुआ, ग्रीष्म ऋतु का वर्णन समाप्त हुआ॥

हेमन्त ऋतु (अर्थात् मौसिम सरमा)॥

(१५ नवम्बर से १५ फरवरी तक)

यद्यपि ग्रीष्म ऋतु के पश्चात् वर्षा का, और वर्षा के पश्चात् शरद ऋतु का वर्णन आना चाहिए, किन्तु इन को पीछे के वास्ते छोड़ कर पहिले हेमन्त का वर्णन करते हैं। गरमी व सर्दी दो बड़े मौसम हैं॥

आपने यह पहिले ही देख लिया होगा, कि हमारा अभिप्राय इस ऋतु से १५ नवम्बर से ले कर १५ फरवरी तक स है॥

हिम कहते हैं बरफ को, और जिस ऋतु में बरफ अधिक पड़े उसको हेमन्त ऋतु कहते हैं। इस में सरदी बहुत अधिक पड़ती है। और जो पहाड़ी स्थल हैं, वहां बरफ के कारण बहुत सरदी पड़ती है। बहुत ही शीतल उत्तरीय वायु चला करती है। कुहर पड़ा करता है, यहां तक कि बाज़ जगह सूर्य्य भी दोपहर को दिखाई देता है। बरफानी इलाकों के नदी तालाबादि सब बरफ से ढप जाते हैं। पर्वतों के शिखर बरफ से ढप जाते हैं। पहाड़ों पर रहने वाले लोग इन दिनों में नीचे उतर के कम ऊंचे पहाड़ों पर निवास करते हैं। इन के खेत बरफ से ढके रहते हैं। परन्तु जब फिर वहां जाते हैं, तो अपने खेतों को हरा पाते हैं। काक, गेंडा, भैंसा, मेंढा, हाथी, शूकर, अश्व, अजा यह शीत में प्रसन्न रहते हैं। गेहूं, चना, जौ, आदि हरे भरे खेत इस ऋतु में बहुत सुन्दर होते हैं। और प्रियङ्ग आदि वृक्ष फुलते फलते,

ं बड़ भारी हैं, इन को संस्कृत कवि मैथुन-योग्य रात्रि कहा
ते हैं ॥

शीत ऋतु अमीरों के लिए बहुत सुखदाई है, और गरमी
दुःख से सहन करते हैं। शीत ऋतु में अंगीठिया जलाते हैं,
र गरम से गरम वस्त्र पहिन सकते हैं, इस ऋतु में गरीबों को
। कष्ट होता है। गठड़ी की तरह बन कर रात्रि को पड़े
े हैं, और प्रायः मर भी जाते हैं। शीत ऋतु की प्रशंसा में
नीचे चार श्लोक अंकित करते हैं, यह ऐसे स्पष्ट शब्दों में
कि इस का भाषानुवाद देना हम उचित नहीं समझते। कवि
ऋतु पर कैसे मोहित रहते हैं ॥

दीर्घ प्रचार सुरतांकेल पत्र रात्रि सुशीतल वारि विमान-
तात्। यः प्रेयसी कुच युग परिरम्भशीते, स्वर्गोऽपि तस्य हृदये
चद्रिमाति ॥ १ ॥ पृथु जघन कुचाभिर्नव मृगमद मिश्रैः
मन्मर्दिताभिः शिशिर पुरुषाणाम् जन्म माफल्य माजाम् ॥ २ ॥
हेमन्त मधु दोषाढ्य, त्रीगुण सर्व सम्मतो, अमल शीतल
रे सुरत स्वेद वर्जितम् ॥ ३ ॥
हेमन्त दधि दुग्ध सर्पिरशना मंजिष्ठवासोभृतः वारि नीरद्रव
प्रचारू वपुष, भिन्ना विचित्ररतेः पूर्वेमुस्तन कामिनी जनकुचा-
ा मृदुभ्यान्तरे, ताम्बूलदल पुगीफलं सुरमनाः सुख शैरते ॥४॥

ो कुछ वाग्भट्ट कहता है वही आज कल की साईन्स कहती है ॥

शीत ऋतु में सरदी और वायु के कारण से बाहर आने

वाली गरमी शरीर के भीतर रुक कर शारीरिक छिद्रों स
है, और जठराग्नि या पाचन शक्ति को बढ़ाती है। इस प्रका
अग्नि को यदि ईंधन नहीं मिलता, तो वह रुधिर और मांस
जलाना आरम्भ करती है। युवा पुरुष को शीत ऋतु में भू
अधिक लगा करती है। और खाया पिया शीघ्र पच जाता
पौष्टिक औषधिया व आहार खाने को यही ऋतु निश्चित कि
गया है॥

वात की और जठराग्नि की तेजी का उपाय करना चाहिए
इस से साफ प्रगट है, कि ऊष्ण और रुक्ष वस्तु कभी न खावे
क्योंकि पहिले ही भीतर गरमी बहुत होती है। और रुक्षता
के कारण बहुत अधिक होती है॥

वात की और जठराग्नि की तेजी का उपाय करना चाहिए
इस से साफ प्रगट है कि उष्ण और रुक्ष वस्तु कभी न खावे
क्योंकि पहिले ही भीतर गरमी बहुत होती है। और रुक्षता
के कारण बहुत अधिक होती है॥

अस्तु सदैव स्निग्धता पहुंचाना

उत्तम है। ऊष्ण स्निग्ध, शीत स्निग्ध, और मांसादि स्नि
इस ऋतु में बहुत उपयोगी है। पौष्टिक औषधियां और आह
इस ऋतु में इस वास्ते खाने की रीति है, कि इस ऋतु में प
सकते हैं॥

(१) शीत ऋतु में बाहर के शीत के कारण भीतर
कुछ गरमी होती है, परन्तु सरदी भीतर तक भी प्रभाव

सकती है, इस लिये यदि सरदी भीतर तक पहुंचा दें, तो मनुष्य जीवित नहीं रह सकता अतः अग्नि को स्थिर रखने के वास्ते स्निग्ध और पौष्टिक शारीरिक ऊष्णता बढ़ाने वाले पदार्थों की आवश्यकता है । इसी लिए पथ्यापथ्य नामक पुस्तक में लिखा है, कि शीत ऋतु में मीठी वस्तुयें ईख का गुड़, खांड, मिश्री, गुड़ी मलाई, खोया आदि का अधिक सेवन करें, इस ऋतु में दैनिकाहार के अतिरिक्त मिठाई आदि की अपने आप रुचि होती है । स्निग्ध पदार्थों में घृत, मलाई, खोया आदि और सम्पूर्ण मींगियों, बादाम, पिस्ता, चिलगोज़ा, चिरौंजी आदि सम्मिलित करके खावें, जठराग्नि तेज होती है, इसलिए यह वस्तुयें भी पच जाती हैं । मात्रा प्रत्येक वस्तु की उचित रखनी चाहिए । पेटू न बना इस प्रकार कोई वस्तु भी न पचगी । दूध में मिश्री मिला कर पीना, और कभी २ घृत दूध में यह सब वस्तुओं से उत्तम है । और पान खाना इस ऋतु में सब ऋतुओं से अच्छा है ॥

(२) भोजन तैयार हो रहा हो तो खावें, क्योंकि फिर ठण्डा हो जाता है, और भाजी तरकारी में जो घृत होता है वह जम जाता है । भोजन ना तो शीतल खावें और न ही इतना उष्ण कि दन्त सहन न कर सकें ॥

(३) बासी पदार्थ न खाने चाहिए, और बासी को गरम करके खाना और भी बुरा है ।

(४) कसैली चरपरी, कड़वी वस्तुयें कम खानी चाहिए ॥

(५) भोजन काल और मात्रा के विषय में जो शिक्षा

पहिले दी गई है, उस का ध्यान रखना आवश्यक है। यहां दुहराने की आवश्यता नहीं ॥

एक और जगह लिखा है ॥

हेमन्त ऋतु में रात बड़ी होने के कारण प्रातःकाल ही क्षुधा लगती है, इसलिए शौचादि से निवृत्त होकर, कुछ जलपान करना चाहिए। कुछ न कुछ पाकादि बना रखना चाहिए, या बिस्कुट दूध, या और जो कुछ अनुकूल हो, खा लेना चाहिए, जिन का फल दैनिक मिल सके वह सब से उत्तम है। अंग्रेजों में ब्रेकफास्ट का प्रत्येक ऋतु में रिवाज है। हमारे लोग शीत ऋतु में केवल इतना करते हैं, कि भोजन कुछ शीघ्र तैयार करके खा लेते हैं, जो और प्रबन्ध न कर सकें उनके वास्ते अनुचित नहीं है। जैसे बिना अग्नि के ईंधन नहीं जलता है ऐसे ही बिना क्षुधा आहार खाने से जठराग्नि बुझ जाती है ॥

मालिश ॥

शीत ऋतु में वात के कारण रूक्षता बहुत होती है, इस लिए शरीर पर तैल की मालिश करते रहना, शिर में तैल लगाना कानों में तैल डालना बहुत आवश्यक है। तिलों का तैल सब अवस्थाओं में उत्तम है। और जो विशेष तैल बनाना चाहें वह गर्भ तैल, नारायण तैलादि जिन के योग शार्ङ्गधर में दिए हैं, बनवा लें। बादाम गिरी, श्वेत तिल सम भाग लेकर तैल निकलवा लें, तो रूक्षता को दूर करने में बहुत अच्छा है ॥

नोट—साधारण लोग मालिश करते समय सब शरीर पर

लिश करके फिर शिर पर मालिश करते हैं, परन्तु शास्त्रों का
है, कि पहिले शिर में लगाना चाहिए, क्योंकि शिर श्रेष्ठ
है पहिले शिर पर मालिश करने से रुधिर की चाल इस
र होगी, अन्य अंगों पर मालिश करने से रक्त की गति उधर
हो जावेगा, और प्रथम शिर को खाली करना अच्छा नहीं है॥

इसी विषय में पारिजात ग्रन्थ में ऐसा लिखा है कि शिर
मालिश के पश्चात् जो तैल बचा हो उसको सर्व प्रकार शरीर
नहीं मलना चाहिए, इसका कारण हमें ज्ञात नहीं हुआ, वहां
ल इतना लिखा है, कि शिर की मालिश का बचा हुआ तैल
ीर में लगाने से पुण्य की हानि और धन का कमी होती है।
ों ऐसा होता है? इसका वहा कुछ वर्णन नहीं है॥

जो लोग पर्य्याप्त व्यायाम करने वाले हैं, उनको दैनिक या
सरे, तीसरे, चौथे और शेष सब को सप्ताह में एक बार अवश्य
लिश करनी चाहिए। जोड़ों और नाभि पर मालिश अधिक
े। ताकि जोड़ों के भीतर की स्निग्धता जो वायु से शुष्क होती
, स्थिर रहे। पाद, नाभि, और शिर में, यदि दैनिक स्नान से
िड़ा पहिले मालिश कर लिया करें तो उत्तम है, कान और नाक
भी थोड़ा सा तैल दैनिक लगा सकते हैं। और सम्पूर्ण शरीर
ी मालिश सप्ताह में एक बार कर सकते हैं। एक जगह लिखा
, कि घृत से ८ गुणा अधिक बल तैल की मालिश में है॥

व्यायाम॥

पर्य्योचन्द्रोदय में लिखा है कि हेमन्त ऋतु में मल्ल विद्या

में निपुण मनुष्यों के साथ कुश्ती लड़े, दण्ड मुग्दरादि का व्यायाम तो प्रत्येक ऋतु में गुणकारी है, इस ऋतु में उसका विशेष रूप से वर्णन होना प्रगट करता है कि कम से कम इस ऋतु में अवश्य मालिश करनी चाहिए। कोई मनुष्य बिना व्यायाम के स्वस्थ नहीं रह सकता ॥

और इन दिनों कई कारणों से व्यायाम की अधिक आवश्यकता है। शीत के कारण रक्त भ्रमण कम हो जाता है, फुफ्फुस क्रिया और अग्नि मन्द हो जाती है। और इस ऋतु में पौष्टिक पदार्थ खाए जाते हैं, उनको पचाने के लिए भी व्यायाम की आवश्यकता है, जिसके बिना आमाशय निर्बल हो सकता है ॥

एवम् लिखा है—

कि मालिश सहित दण्ड कसरत करना पाचन शक्ति को बढ़ाता है, और शरीर को दृढ़ करता है, रंग को साफ करता और निखारता है, कोष्टबद्धता को दूर करता है, वीर्य को बढ़ाता है, दृष्टि शक्ति को सतेज करता है, खुजली आदि को भी गुणकारी है ॥

इस जगह यह लिख देना भी आवश्यक है, कि प्रायः लोगों को ज्ञात नहीं है कि व्यायाम से मालिश पहिले की जाय, वा पश्चात् और मतों का भी इस विषय में मत भेद है। वैद्य लोग व्यायाम पहिले और मालिश पीछे करने की आज्ञा देते हैं। सुश्रुत में भी प्रथम व्यायाम पश्चात् मालिश और तत्पश्चात् स्नान करने का वर्णन आया है, और दिन चर्य्या की सब पुस्तकों में मालिश

का वर्णन व्यायाम के पश्चात् ही आता है। और युक्ति के अनुसार भी है। मालिश का कोई लाभ नहीं यदि तेल रोमकूपों के भीतर नहीं रचता है। व्यायाम रोम कूपों का खोलता है, और तेल अधिक खपता है, और यदि पहिले मालिश की हुई हो, तो रचा हुआ तैल भी प्रस्वेद के साथ लौट सकता है॥

व्यायाम को प्रत्येक ऋतु में अर्द्ध शक्ति से करना लिखा है। मतलब यह है कि इतना अधिक न थक जाना चाहिए, कि जी घबराने लगे, जिन्हों ने मल्ल बनना है वह उस समय तक करें, जब तक कि प्रस्वेद से तर न हो जावें, सर्व साधारण के लिए इतना पर्य्याप्त है, कि जब नाक से श्वास लेवे २ इतनी चढ़ जावे, कि मुख खोलने की प्रबल इच्छा अनुभव हो तो व्यायाम बन्द कर देना चाहिए। छाती पर पसीना आ जावे, तो यह सब से श्रेष्ठ व्यायाम है। यदि पसीना न आवे, और श्रम अनुभव हो तो इस समय छोड़ देना चाहिए। व्यायाम के लिए प्रातःकाल का समय बहुत ही उत्तम है। जिन को काष्टबद्धता रहती हो, उनको शौच से पहिले, अन्यथा शौच के पश्चात् व्यायाम करना चाहिए॥

आहार के पश्चात् व्यायाम करना रोग या मृत्यु को बुलाना है। खाली उदर भी व्यायाम करना वर्जित है। परन्तु यहां खाली उदर से अभिप्राय वह समय है, कि क्षुधा लगी हो, निर्बलता अनुभव हो रही हो। क्योंकि इस समय व्यायाम करने से और अधिक निर्बलता होती है। जिनको प्रातः काल अवसर न मिले वह सायम् को व्यायाम करे॥

व्यायाम खुले मैदान में करे। ताकि व्यायाम के पश्चात् शीतल वायु में आने से प्रतिश्याय, वातादि रोगों का भय न रहे। हां निर्बलों को भीतर ही व्यायाम करना चाहिए और जब तक शरीर की गरमी प्राकृत न हो, भीतर ही रहना चाहिए, बलवान नियम पूर्वक व्यायाम करने वालों को शरीर पर किसी वस्त्र की आवश्यकता नहीं। परन्तु दूसरे लोगों को एक लम्बा कुरता पहिन लेना चाहिए। कुरता और पाजामा जितने ढीले हों उतने ही उत्तम हैं॥

बूढ़ों को दैनिक पैदल सैर करना चाहिए। बालकों को दौड़ना कूदना और कबड्डी खेलना भी गुणकारी है। बहुत अधिक व्यायाम करने से हृदय अधिक निर्बल हो कर प्रायः रोग लग जाते हैं। और सर्वथा न करने से बसा व अप्राकृत भाग बढ़ कर रोग खड़े हो जाते हैं। प्रत्येक कार्य में परिमाण रखना चाहिए॥

व्यायाम के पश्चात् दूध पीना सब से अधिक गुणकारी है। और मक्खन, मलाई, खोआ, भी गुणकारी है। बादाम को उबाल कर पीना भी गुणकारी है। किन्तु मिश्री डालनी चाहिए। मूंग उबाल कर पीना भी प्रायः पुस्तकों में लिखा है। यूनानी वैद्यों ने लिखा है, कि व्यायाम के पश्चात् शीतल जल या शर्बतादि कदापि न देना चाहिए। जिस प्रकार शारीरिक व्यायाम न करने से रक्त भ्रमण मन्द, फुफ्फुसक्रिया पाचन शक्ति, जठराग्नि, कम हो जाती है, चित्त में आलस्य और शरीर में मेद बढ़ती है।

कोष्टबद्धता और बवासीर हो जाती है, वैसे ही, मस्तिष्कीय-व्यायाम न करने से आलस्य हो कर शिर रोग उत्पन्न हो जाते हैं। और बुरे कामों की ओर चित्त की प्रवृत्ति होती है। अस्तु लिखना पढ़ना अध्ययन करना गृहकार्य्य, ईश्वरोपासना में अपने २ समय में व्यस्त होना चाहिए, मस्तिष्कीय व्यायाम न करने वाले प्रायः दुराचारी होते हैं, सामर्थ्य से बढ़ कर और हर समय मस्तिष्कीय व्यायाम करते रहने से भी आलस्य, क्षमता, बुद्धि मन्द हो जाती है॥

स्नान॥

जो नियम ग्रीष्म ऋतु का वर्णन करते हुए लिखे गए हैं उनका ध्यान रखना चाहिए परन्तु युवा स्वस्थ मनुष्यों को शीत ऋतु में शीतल जल से स्नान करना चाहिए हां बालकों, वृद्धों, और निर्बलों को शीतोष्ण जल से स्नान करना चाहिए, युवा और स्वस्थ मनुष्य अब शीत ऋतु में अफीमचियों की तरह डरें तो यह उनकी भूल है॥

मैं पूना की ओर गया, तो मालूम हुआ कि वह लोग नित्य प्रति गरम पानी से स्नान करते हैं, वहां में एक बंगाली बाबू से मुझे मिलने का अवसर हुआ वार्तालाप करते हुए जब मैंने कहा, कि मैं तो सदैव शीतल जल से स्नान करता हूं, तो वह अत्यन्त हैरान हुआ, और कहने लगा महाशय हम तो मर जावें, उष्ण जल से नहाकर भी कितनी देर तक कांपते रहते हैं, मैंने निवेदन किया, कि शीतल जल से नहाने में यद्यपि उस समय

शीत लगेगा, परन्तु पीछे से शरीर उष्ण हो जाता है, और उष्ण पानी से नहाने के पश्चात् शीत लगता है, एक बार जब मैं ग्वालियर गया था, तो वह साहिब यह मालूम करके कि मैं प्रति दिन शीतल जल से स्नान करता हूं, बहुत हैरान हुए॥

इस में कोई संदेह नहीं कि यदि कभी २ गरम पानी से स्नान कर लिया जावे, तो इन दिनों बहुत उत्तम है, क्योंकि रोमकूप इन दिनों बहुत अच्छी तरह खुल जाते हैं, परन्तु प्रति दिन युवा पुरुष के लिये शीतल जल ही उत्तम है, शीतल जल बल लाता है, और उस मे स्नान करने के पश्चात् शरीर चमक जाता है॥

और उष्ण पानी बहुत सुस्त करने वाला है, उष्ण जल से स्नान करने वालो का यह स्मरण रखना आवश्यक है, कि कम से कम शिर क ऊपर उष्ण पानी न डाला करें, जितना अधिक गर्म पानी होगा, उतनी ही हानि होगी॥

हमाम (उष्ण स्नान) कभी २ अच्छा है, यदि हमाम ठीक बना हो, उष्ण स्नान के काम देने के वास्ते बहुत प्रकार के सामान विलायत में बिकते हैं, और बम्बई से भी मिल सकते हैं ताकि मनुष्य घर बैठे, जब चाहे उष्ण स्नान कर सके, भारत वर्ष में उष्ण स्नान का आज कल बहुत कम रिवाज है, जो है वह नाइयों क पास है, और इस वास्ते उन में वह बात नहीं है, जो होनी चाहिये, बड़े २ नगरों में शिक्षित महाशयों को उष्ण स्नान घर बनानी चाहिये, बड़ी लाभदायक वस्तु है॥

स्मरण रहे कि जो लोग विधि पूर्वक व्यायाम करते हैं, उन के रोमकूप स्वभावतः खुले रहते हैं, और यदि उन को हमाम में स्नान करने का अवसर न मिले, तो कुछ हानि नहीं है, हमाम (उष्ण स्नान) घर में स्नान करने से शरीर हलका हो जाता है, हानिकारक मवाद बहुत कुछ निकल जाता है, हमाम पक्का होना चाहिए और ऐसा कि ताज़ी वायु किसी प्रकार आ जावे ॥

ताकि वायु के झोंक, इस में धुआं अन्धेरा और दुर्गन्ध न हो, पानी मीठा हो, उसके तीन भाग हों, पहिले भाग में साधारण पानी, दूसरे में उस से गरम, तीसरे में शीतोष्ण पानी होना चाहिए ॥

बहुत अधिक गर्म ९२ से ९८ दर्जा तक ऊष्ण से स्वेद हो कर सुस्ती दूर होती है, इस से अधिक गर्म हो, तो शरीर शिथिल और शारीरिक ऊष्णता कम, और आमाशय दुर्बल हो जाता है, हमाम में भूखे, या भोजन करने के पश्चात् स्नान न करें। अपितु भोजन करने से ३—४ घण्टे के पश्चात् स्नान करें, और अधिक देर तक भी हमाम में न रहना चाहिए न जल्दी २ एक भाग से, दूसरे भाग में चले जाना चाहिये, और नहीं जल्दी से बाहर आना चाहिये, प्रत्युत इस प्रकार थोड़ी २ देर तक २ भाग में ठहर कर बाहर आना चाहिए, जिनको हमाम न मिल सके, तो स्वेद कर्म (बाष्प स्नान) एक बन्द कमरे में कर सकता है, बहुत गुणकारी है, बाष्प का स्नान इस प्रकार किया जाता है, कि एक चारपाई पर जिस में बड़े २ छिद्र हों, और भाप शरीर

तक पहुंच सके, सर्वथा नग्न हो कर लेट जावे, और दो बर्तन बड़े २ आध पानी से भर कर अग्नि पर रक्खे जावें, और मुख पर ढकने रहें, जब पानी उबलने लगे, और खूब गर्म हो जावे तो एक बर्तन ऊपर की ओर, और दूसरा पांव की ओर, रख कर ढकन को थोड़ा सा सरकावें, ताकि वाष्प निकले, परन्तु वाष्प के बर्तन रखने से प्रथम केवल मुख बाहर रख कर शेष सम्पूर्ण शरीर वस्त्र से ढांक देना चाहिए, और वस्त्र चारपाई के नीचे भूमी तक लटका रहे, ताकि वायु किसी ओर से अन्दर न आव, और वाष्प भी बाहर बहुत कम आवे, एक ओर से वस्त्र उठा कर, वाष्प खोल दी जावे, और इस अन्तर में दो बर्तन और अग्नि पर रखना चाहिए, ताकि जब प्रथम बर्तनों से उष्ण वाष्प न निकले, तो दूसरे रख दिये जावें, यहां तक कि सब शरीर को पर्य्याप्त स्वेद आजावे, और थोड़ी देर के लिए, मुख भी भीतर किया जा सकता है, पुनः भीतर ही भीतर स्वेद को पोंछें, यहां तक कि सर्व स्वेद शुष्क हो जावे, फिर धीरे २ वस्त्र को दूर करें॥

जो ऐसा भी न करें, वह निम्न लिखित विधि ग्रहण करें:— उष्ण पानी बहुत सा लेकर एक बन्द मकान में चले जावें, पहिले पांव को धोवें, फिर शरीर पर पानी डालकर खूब मलकर स्नान करें, परन्तु शिर पर पानी पीछे डालें, जब कि यह कम हो गया होगा, या दूसरे बर्तन में कम, उष्ण पानी पास रक्खें, और स्नान के पीछे खद्दर के अगोछे या तौलिये से शरीर को अच्छी तरह पोंछें, यहां तक कि शरीर लाल हो जावे, और पांवों को खूब मलना चाहिए॥

बहुत से स्थानों में उष्ण झरने निकलते हैं, उन में स्नान करना भी गुणकारी है, यदि उपर्युक्त सम्पूर्ण सावधानियां की जावें, तो शीतोष्ण होने का भय न रहे ॥

एक श्लोक में इस प्रकार लिखा है :—

"तैल की मालिश की चिकनाई (शुष्क वस्तु का उबटन मलने से दूर करने के पश्चात् जो शास्त्र की कही हुई विधि से स्नान करें, फिर कस्तूरी व केशर को घिस कर शरीर पर लगावें, और अगर की धूनी लेनी भी गुणकारी है, ब्राह्मण लोग स्नान के पीछे मस्तक, कर्ण, ग्रीवा, भुजा (बाजे केवल मस्तक) पर चन्दन घिस कर लगाया करते हैं, शीत ऋतु में उनको केशर या कस्तूरी या केवल केशर उस में अधिक करना चाहिये, यदि कस्तूरी व केशर पवली सी घिस कर शरीर में दो चार जगह लगाई जावे, तो शरीर सुगंधित रहता है, गर्मी भी रहती है, और शीत कम लगती है, चन्दन की धूनी भी शरीर में सुगंधि उत्पन्न करती है" ॥

आयुर्वेद शास्त्र में एक जगह लिखा है, कि उचित रूप से सूर्य्य की किरणों के द्वारा, या दूसरे उपायों से स्वेद लेवें ॥

सम्भोग ॥

शीत ऋतु सब से उत्तम इस कार्य्य के लिये वर्णन की जाती है, चरक ऋषि जी कहते हैं :—

"हेमन्त और शिशिर ऋतु में स्वेच्छानुसार भोग करें" और सुश्रुत में भी लिखा है, कि "युवा स्वस्थ मनुष्य प्रति तीसरे दिन कर सकता है" यहां शीत ऋतु में उचित अनुचित का वर्णन है,

यहा मैथुन को इस ऋतु में उचित लिखा है, युनानी पुस्तकों में भी शीत ऋतु में उत्तम लिखा है, और इन्हीं कारणों से प्रायः शीत ऋतु में बहु मैथुन कर बैठते हैं, दूसरा कारण यह भी है, कि बाहिर शीत होने से उष्णता भीतर होती है औषधियां और आहार भी इन दिनों में अधिक पौष्टिक खाये जाते हैं और घृत दुग्ध का और ऋतुओं से अधिक सेवन होता है, प्रायः इकट्ठे सोते हैं, इस वास्ते रुचि इस ओर अधिक रहती है, हम बताना चाहते हैं कि शास्त्रों में जहां प्रति तीसरे दिन आज्ञा दी है, वहां शब्द युवा व स्वस्थ भी लिखा है, और यह लिखा हुआ- किस समय का है ? उस समय का जब कि घृत बहुत सस्ता मिलता था, जितना कि आज कल गेहूं है, और दूध तो मूल्य बिकता ही नहीं था, उस समय की जब कि आलस्य का जीवन कोई व्यतीत करना नहीं चाहता था, स्वस्थ युवाओं के वास्ते यह सीमा है ॥

जिस का तात्पर्य्य यह है कि स्वस्थ से स्वस्थ, बलवान् से बलवान्, पुरुष के वास्ते अधिक से अधिक इतना करना चाहिए, और तीन दिन का अन्तर अवश्य करना चाहिए, तीन दिन से कम का अन्तर किसी भी मनुष्य के वास्ते अधिक है, उपरोक्त कथन का यह मतलब कदापि नहीं है कि शीत ऋतु में प्रत्येक मनुष्य को इतनी बार करना चाहिये, प्रत्येक मनुष्य को अपनी शक्ति का अनुमान करना चाहिये, इस में कुछ सन्देह नहीं कि ग्रीष्म ऋतु में जिन को सामर्थ्य है, प्रति दूसरे मास करने की आज्ञा है, इस ऋतु में लगभग प्रति सप्ताह या पाक्षिक कर सकता है,

थान पर वर्णन कर देना आवश्यक है, कि सम्पूर्ण वैद्यक में जब इस विषय की आलोचना की जाती है, तो वह धर्म्म ार से नहीं, वरन् वैद्यक शास्त्र के विचार से की जाती है, एक ा यह काम है कि बतावे कि कितना प्रवृत्त हो कर मनुष्य रह सकता है, यदि धार्मिक विचार को लिया जावे तो ह है, कि ऋतु स्नान से शुद्ध होने के पीछे एक बार मैथुन यदि गर्भ स्थित हो जावे तो जब तक बालक दूध पीना न देवे, सर्वथा इस काम के समीप न जावे ॥

सारांश यह कि शीत ऋतु दूसरी ऋतुओं से अधिक अनुकूल तदाल को सन्मुख रखना चाहिए, सुश्रुत में लिखा है, कि ुन से शूल, काम, ज्वर, निर्बलता, पाण्डु रोग, शर्दी, आदि ो जाते हैं। और जो लोग उचित सीमा तक उचित विधि ा संग ः र हैं, वह बहुत बड़ी आयु प्राप्त करते हैं, बुढ़ापा नहीं आता, बल और रंग उन का बढ़ता है, और उनके पर झुरियां नहीं पड़ती हैं ॥

अस्तु जहां तक हो सके अधिकता से बचे, जब युवा स्वस्थ स्ते तीन दिन के अन्तर की आज्ञा है, तो सोचना चाहिए ाजकल के निर्बल हस्तमैथुन ग्रस्त और रोगियों के वास्ते ः कितनी अधिकता है, बल तो यह है, कि बिना स्तम्भन ा के कर ही न सकें, परन्तु एक बार से अधिक भी दैनिक से न सकें ॥

एक प्रसिद्ध डाक्टर लिखता है, कि दैनिक मैथुन से दृढ़ ृ मनुष्य के वास्ते भी जो आज तक कोई भी संसार में

हुआ है अधिक है ॥

फिर यदि आजकल के युवा दैनिक वरन् एक दिन में कई बार मुख काला करके जवानी में ही बूढ़े न हों तो क्या होवें। एक रात्रि में एक बार से अधिक इतना हानिकारक है, कि उसका अनुमान ही नहीं हो सकता। २५ वर्ष से ४९ वर्ष की आयु में परन्तु मनुष्य निर्बल न हो, इस ऋतु में सप्ताह में एक बार कर के स्वस्थ रह सकता है ॥

डाक्टर इलीयन साहिब का वचन है, कि थोड़े से ऐसे मनुष्य होंगे कि जो सप्ताह में एक बार से अधिक इस काम को कर सकते हैं, अधिकता के जानने की यह भी एक विधि है, कि जब तक प्राकृतिक उत्तेजना न हो तब तक न करें, प्राकृतक उत्तेजना वह है, जो बिना स्त्री के साथ हंसने खेलने, बिना किस्सा कहानियों के सुनने, बिना मन में बुरे विचारों के लाने के अपने आप उत्पन्न हो, और मनुष्य को मैथुन की ओर आकृष्ट करे, परिवाह के साथ यदि मैथुन किया जावे तो थोड़ी देर तक स्खलित होने के पीछे थोड़ी निर्बलता मालूम हो कर फिर विशेष आनन्द मालूम होता है। और शरीर पहिले से अधिक हलका और स्वस्थ मालूम होता है ॥

जिन लोगों को हृदय व मस्तिष्क की निर्बलता का रोग हो, उनको चाहिए कि ऋतु कोई भी हो प्रकृत बचाव रक्खें, और ज्वरादि में मैथुन कदापि नहीं करना चाहिए ॥

निद्रा का वर्णन ॥

सोने का वर्णन आरम्भ करते समय सब से पहिली बात

लिखनी जो आवश्यक है वह यह है कि यद्यपि दो मनुष्यों के इकट्ठा सोने से एक दूसरे की गरमी गरम श्वास आदि से शीत कम अनुभव होता है, परन्तु यह बात बहुत हानि कारक है ॥

लोग कहते हैं :—" आया महीना पोह, जीवनगे ओह, जहड़े सौवनगे दो ' । परन्तु हम कहते हैं:—" जल्दी मरनगे ओह, जेहड़ सोवनगे दो " । इस ऋतु में स्त्री पुरुष इकट्ठे एक चारपाई पर सोते हैं, विशेष कर जिनके बाल बच्चे अभी न हुए हों, यह बहुत बुरा है प्रत्युत मूर्खता है । इन लोगों को मालूम नहीं है, कि इस प्रकार स्त्री के साथ सोना, शुक्रमेह, और शीघ्र पतन का हेतु होता है, रात्रि को सोने के पश्चात् प्रात जो पशाब किया जावेगा तो उस में बहुत सा वीर्य निकल जावेगा । मनुष्य के शरीर से सदैव बिजली निकलती रहती है, पुरुष के भीतर धनात्मिक और स्त्री के भीतर ऋणात्मिक विद्युत होता है, दोनों के मिलाप से आनन्द होता है, परन्तु वह अवश्य घटता रहता है, और इस प्रकार दोनों की शक्ति घटती है, उस के कारण से भोजन भी ठीक नहीं पचता है ॥

इसके अतिरिक्त पुंसत्व शक्ति भी कम होती है । इसका कारण यह है, कि जो वस्तु सदैव पास रहती है उसकी इच्छा कम होती जाती है । (बुद्धिमान् स्त्रियां अपने शरीर को पतियों से भी प्रायः इसी वास्ते छिपाती रहती हैं, कि उनकी रुचि बनी रहे । अपने घर की स्त्रियों से बाहर की स्त्रियों को दुराचारी इसी लिए पसन्द करते हैं, कि वह सदैव पास नहीं रहती हैं) पहिले २

तो वीर्य घट हर समय ही रहता है, किन्तु जो सदैव एकत्र सोने वाला है, इस इच्छा को दबाता है जिस से शरीर दिन प्रति दिन निर्बल होता चला जाता है, और जब हर समय (तो मैथुन के समय अधिक बल नहीं होता है, पहि इरादे के ही इच्छा होती रहती है, फिर वह दूर यह भी एक बड़ी हानि है, कि इकट्ठे सोते हुए ए कारबानिक एसिड गैस अन्दर जाती है, और अग भीतर मुंह कर लें, तो दोनों की हवा तुरन्त भीतर अपवित्र कर देती है, इसी प्रकार की और भी बातें से इकट्ठे सोना हानिकारक है, जो सदैव इकट्ठे सोते वीर्य्य अवश्य निर्बल हो जाता है, केवल गर्भाधान के सोना चाहिए और उस से पीछे अपनी २ चारपाई सोवें॥

(२) सरदियों में दिन को सोना आरोग्यता के कारक है, और अजीर्ण, रात की खराबी, मुंह स जठराग्नि का मन्द होना, व नजले व जुकाम को उत्प केवल इसलिए कि रात को नियत समय से कम सोने हुआ हो, दिन को सोना चाहिए, और वह भी रात आधा, जिन को सदा दिन के भोजन के पीछे सोने क उनको एक बार नहीं बल्कि धीरे २ छोड़ देना चाहिए

(३) सरदियों में रात को चूंकि लोग अन्दर को स्मरण रखना चाहिए, कि ताजा हवा जी को ताज कपड़े एक की जगह दो ऊपर ले लो, किन्तु मका

दरवाजे बन्द मत करो, एक दरवाजा या खिड़की जो कि सोने की चारपाई से दूर हो अवश्य खुली रखनी चाहिए, जो मनुष्य छोटे से कमरे में बहुत से मिल के सोते हैं, और आश्चर्य यह कि कोयला आदि भी सुलगाते हैं, यह और भी कारबानिक एसिड गैस फैलाते हैं, और वह रोग को आप मोल लेते हैं। कुछ मनुष्य मकान में अधिक सरदी के दिन कुल किवाड़ बन्द करके और सरदी से बचने के वास्ते छिद्रों में भी कपड़ देकर कायल सेकते रहे, इन बेचारों के पास कपड़ा कम था, फिर सब सो गए, किन्तु प्रातः काल सब मुरदा पाए गए। कोयले सुलगाने हों तो बाहर से सुलगाकर भीतर लाओ, कोयलों का धूआं आरोग्यता के वास्ते हानिकारक है, सोने के कमरे में रोशनदान अवश्य रखने चाहिएं, और यदि यह काफी हों तो तमाम खोल दिए जावें, और दरवाजा न भी खोला जावे तो कोई हानि नहीं है, यदि चोर चकार कुत्ते बिल्ली आदि का भय हो तो खोलने वाली खिड़कियों में लोहे की सीखें, या लोहे की जाली लगवा सकते हैं॥

हेमन्त ऋतु का वर्णन॥

मिसिस ए० हमफरी साहिबा अपने रिसाले सुन्दरता में लिखती हैं, कि वह स्त्री कदाचित सुन्दर नहीं हो सकती, जो सोते समय सब खिड़कियों को बन्द रखती है, वायु का आना जाना जारी रखने के बहुत से लाभ हैं, जब वायु में ४०० में १ अंश यदि कार्बोनिक एसिड गैस हो, तो कुछ हानि नहीं करती है, किन्तु इस से अधिक हानिकारक है। बड़े भारी कमरे की वायु

एक मनुष्य के श्वास से १ घंटे के अन्दर खराब हो जाती है, यदि वायु के आने जाने का मार्ग न हो, तो आप विचार सकते हैं कि साधारण कमरे की वायु की प्रातः काल तक क्या हालत होगी ? क्या ऐसे कमरे में सोने वाला मनुष्य ताज़ा होकर उठेगा कदापि नहीं ॥

(४) ऊपर लिखे हुए कारण से कम्बल, या खेस के अन्दर मुख करके सोना आरोग्यता के लिये हानि कारक है यदि सिर को सरदी लगती है, तो गलूबन्द या टोपी गरम ओढ़ कर सोओ, किन्तु मुख को बाहर रक्खो, नहीं तो तुम खराब वायु में श्वास ले रहे हो ॥

(५) बहुत सी खुली वायु को प्राप्त करने के लिये यह भी आवश्यक है, कि सोने के कमरे में बहुत सा असबाब न हो, जितना असबाब अधिक होगा उतनी ही वायु उस में कम आवेगी, और उतनी ही जल्दी यह फिर खराब हो जावेगी, जितना कमरा चौड़ा होगा, असबाब उस में कम होगा, उतना ही वायु हमको अधिक मिलेगी ॥

(६) सरदियों में विद्यार्थी विशेष कर और दूसरे लोग भी रात को पढ़ते हैं, क्योंकि दिन छोटे होते हैं इस के विषय में याद रक्खो कि लैम्प आंखों के सामने नहीं रखना चाहिये, वरन् एक ओर को हो, बाईं ओर ठीक होता है, दाईं ओर होने से लिखने पर हाथ की छाया पड़ती है, आंखों पर लैम्प के प्रकाश का आवश्यकता नहीं है, और दूसरी बात यह भी स्मरण रक्खे, कि १२ बजे रात के पहिले २ अवश्य सोना चाहिये, यही सोने

का अच्छा समय है, और पहिले समय के स्थान में पिछले पहर उठना अच्छा है, पहिले समय यदि पड़ें तो सोने के नियत समय से १५ मिन्ट पहिले काम छोड़ कर मास्तिष्क को विश्राम दो, अन्यथा काम करता हुआ मास्तिष्क नींद में हानि करेगा नींद के लिये मस्तिष्क में रुधिर की कम आवश्यकता है, और मास्तिष्कीय काम से रक्त भ्रमण अधिक होता है ॥

(७) शरद् ऋतु में बिछौने के गदेले अमीर लोग बहुत नरम रखते हैं, बाज तो चारपाई पर लुढकते फिरते हैं बहुत से छोटे २ बाज़ा बरतन सिरहाने लगा लेते हैं, यह सब नींद में हानिकारक होते हैं, गदेला भी नरम २ नहीं होना चाहिये, सिरहाना केवल साधारण ऊंचाई का होना चाहिये, बहुत नरम बिछौने शारीरिक अङ्गों को बल नहीं देते हैं, शरीर सुडौल भी नहीं बनता है ॥

(८) जिनके पाओं सरदियों में बहुत सरद रहें और इस कारण से नींद में विघ्न उपस्थित हो, उनको सोने से पहिले गरम पानी से धोने चाहियें, या सोते समय गरम पानी की बोतल पाओं के नीचे रजाई के भीतर रख लेना चाहिये, और गरम पट्टी बांधना भी लाभदायक होगा ॥

(९) सरदियों में यदि रात को कपड़े पहन कर सोवें तो सर्दी बहुत कम लगती है, रात को उठना पड़े तो हवा कदापि नहीं लगती है, रात के पहिनने के वास्ते सामर्थ्य के अनुसार विविध प्रकार की बुनियाने जो शरीर के साथ लगी रहती हैं लाभकारी हैं, इस प्रकार की बुनियाने भी मिल सकती हैं कि जिन में पाजामा कुरता इकट्ठा बना होता है, उसको अंगरेजी में

कम्बीनेशन कहते हैं, जिनको यह न मिल सके, उनको खद्दर का ही पाजामा कुरता पहिनना चाहिये ॥

(१०) सोने के कमरे में जिनको रात को दीपक जलता रखने का अभ्यास है, उनको देखना चाहिये कि यदि सरसों का तेल के दीपक का प्रबन्ध हो सके तो बहुत उत्तम है, नहीं तो एसो लैम्प होना चाहिये जिससे धूआं बहुत कम निकले। यदि पत्तापुकफ हो, तो बहुत अच्छा है, क्योंकि ऐसी अवस्था में जो यादा बहुत धुआं रहे वह भी चिमनी के ऊपर जो ढकना है उस को ही लगता जावेगा, गैस बहुत बुरी है, और बिजली सब से उत्तम है ॥

यात्रा का वर्णन ॥

शर्दी के समय सरदियों में यात्रा बहुत कम होती है क्योंकि सरदी बहुत होती है यदि यात्रा रेल के द्वारा करनी हो, तो शीशा चढ़ा रखें, परन्तु वायु के आवागमन के लिये यह आवश्यक है, कि ऊपर की ओर जो खिड़की होती है, उसको खुला रक्खें, और बार २ खिड़की से मुख बाहिर निकाल कर न देखें, और न ही चलती रेल में मुख बाहर निकालें, यदि मक्का आदि में सफर करना हो या पैदल चलना हो, तो सिर और गले को ढाप रक्खें, मौजे गरम पहनें, और दस्तान हों तो बहुत ही अच्छा है। यदि नाक को सरदी लगे तो नाक के भीतर रुई दी जा सकती है, छाती पर वस्त्र अधिक होना चाहिये, और यदि कम्बल आदि ओढ़ने को हो तो उत्तम है ॥

सरदी की यात्रा में चाय अच्छी है, क्योंकि गरमी देती है, और अपने पास कोई और भी बल वर्द्धक गरमी देने वाली वस्तु रखनी चाहिये, ताकि आवश्यकता होने पर खाई जासके। नियत समय पर पहुंच कर भी गरम २ बल वर्द्धक भोजन खा लेना चाहिये, सरदी लगने पर तुरन्त आग के पास न होजाए, वरन् प्रथम अंगीठी दूर ही रक्खें, फिर चाहे उसके पास ही होजावें॥

यात्रा पर जाने से पहिले घृत की बनी हुई वस्तुए और मीठा व शक्कर आदि खावें वैद्यक ग्रन्थों में गरमियों में यात्रा पर जाने के समय खिचड़ी व दही खाना लिखा है, परन्तु सरदियों के लिये मिश्री व दूध लिखा है, जो कि बल वर्द्धक है, मार्ग में होटलों में जा २ कर मदिरा मत पीवें, यह गरमी नहीं देती है, यह तजरुबा के पीछे सिद्ध हो चुका है, कि मद्यपी को सरदी अधिक लगती है, केवल नशे के समय कम होता है, और मदिरा जबकि सब अङ्गों और शरीर को निर्बल कर देती है, तो यह साफ मालूम होता है, कि स्वास्थ्य बिगड़ने पर सरदी अधिक लगेगी, यात्रा में वस्त्र जितने गरम हो सकें रक्खें, न मालूम क्या आवश्यकता पड़ जावे॥

शरद ऋतु के मेवे॥

अखरोट—ऊष्ण, रूक्ष, स्नेहन, उदर कृमि नाशक है, सारक है, शक्कर मिला कर खाना माटापा लाता है, परन्तु मुख में दाने निकल आते हैं, और जिह्वा प विशेष कर बालकों की जिह्वा पर) गुरुता व शिरःशूल उत्पन्न करता है, गिरी के ऊपर का श्वेत

कम्बीनेशन कहते हैं, जिनको यह न मिल सके, उनको दहर का ही पाजामा कुरता पहिनना चाहिये ॥

(१०) सोने के कमरे में जिनको रात को दीपक जला रखने का अभ्यास है, उनको देखना चाहिये कि यदि सरसों का तेल के दीपक का प्रबन्ध हो सके तो बहुत उत्तम है, नहीं तो एमो लैम्प होना चाहिये जिससे धूआं बहुत कम निकले। यदि पत्तापुरुक हो, तो बहुत अच्छा है, क्योंकि ऐसी अवस्था में जो थोड़ा बहुत धुआं रहे वह भी चिमनी के ऊपर जो ढकना है उस का ही लगता जावेगा, गैस बहुत बुरी है, और बिजली सब से उत्तम है ॥

यात्रा का वर्णन ॥

रात्रि के समय सरदियों में यात्रा बहुत कम होनी है, क्योंकि सरदी बहुत होती है, यदि यात्रा रेल के द्वारा करनी हो, तो शीशा चढ़ा रखें परन्तु वायु के आवागमन के लिये यह आवश्यक है, कि ऊपर की ओर जो खिड़की होती है, उनका खुला रक्खें, और बार २ खिड़की से मुख बाहिर निकाल कर, न देखें, और न ही चलती रेल में मुख बाहर निकालें, यदि यक्का आदि में सफर करना हो या पैदल चलना हो, तो सिर और गले को ढांप रक्खें, मोजे गरम पहनें, और दस्तान हों तो बहुत ही अच्छा है। यदि नाक को सरदी लगे तो नाक के भीतर रुई दी जासकती है, छाती पर वस्त्र अधिक होना चाहिये, और यदि कम्बल आदि ओढ़ने को हो तो उत्तम है ॥

सरदी की यात्रा में चाय अच्छी है, क्योंकि गरमी देती है, और अपने पास कोई और भी बल वर्द्धक गरमी देने वाली वस्तु रखनी चाहिये, ताकि आवश्यकता होने पर खाई जासके। नियत समय पर पहुंच कर भी गरम २ बल वर्द्धक भोजन खा लेना चाहिये, सरदी लगने पर तुरन्त आग के पास न होजाए, वरन् प्रथम अंगीठी दूर ही रक्खें, फिर चाहे उसके पास ही होजावें॥

यात्रा पर जाने से पहिले घृत की बनी हुई वस्तुएं और मीठा व शक्कर आदि खावें वैद्यक ग्रन्थों में गरमियों में यात्रा पर जाने के समय खिचड़ी व दही खाना लिखा है, परन्तु सरदियों के लिये मिश्री व दूध लिखा है, जो कि बल वर्द्धक है, मार्ग में होटलों में जा २ कर मदिरा मत पीवें, यह गरमी नहीं देती है, यह तजरुबा कर पीछे सिद्ध हो चुका है, कि मद्यपी को सरदी अधिक लगती है, केवल नशे के समय कम होता है, और मदिरा जबकि सब अङ्गों और शरीर को निर्बल कर देती है, तो यह साफ मालूम होता है, कि स्वास्थ्य बिगड़ने पर सरदी अधिक लगेगी, यात्रा में वस्त्र जितने गरम हो सकें रक्खें, न मालूम क्या आवश्यकता पड़ जावे॥

शरद ऋतु के मेवे॥

अखरोट—ऊष्ण, रूक्ष, बृहण, उदर कृमि नाशक है सारक है, शक्कर मिला कर खाना मोटापा लाता है, परन्तु मुख में दाने निकल आते हैं, और जिह्वा पर (विशेष कर बालकों की जिह्वा पर) गुरुता व शिरःशूल उत्पन्न करता है, गिरी के ऊपर का श्वेत

छिलका उतारें तो गुल्म और तालू को हानि नहीं पहुंचाता है, और छिलका उतारने की विधि यू बताते हैं, कि जुवार की भूसी में देर तक उस पर रख कर भूनें और हाथ से मलें तो छिलका उतर जाता है, और गरम प्रकृति वाले को यदि कुछ कष्ट देवे, या मिकसबीन उसको दूर करती है ॥

अरवी ॥

शीतल, पिच्छल, गुल्म और वीर्य वर्द्धक है। परन्तु गुरुपाक, और गले के लिय हानिकारक है, विशेष कर निर्बल आमाशय वाला तो इसे बड़ी कठिनता से पचा सकता है, शीतलता के कारण शरद ऋतु में खाई जा सकती है ॥

आलू ॥

शीतल, रूक्ष, और कफाराकारी है, और बाज मनुष्यों को तो आलुओं के खाने से उदरशूल, अतिसार और किसी २ को इस में निशास्ता अधिक होने के कारण कोष्टबद्धता हो जाती है, अतः यदि किसी को सदैव कोष्टबद्धता रहने, या आमाशय की निर्बलता, या मन्दाग्नि, या अन्त्रों की निर्बलता या रक्तविकार हो, तो उसके खाने से अवश्य बचना चाहिये। शरद ऋतु के खान के योग्य नहीं है, यदि खावें तो अदरक डाल लेवें ॥

बादाम ॥

उष्ण स्निग्ध है, मस्तिष्क को बल देने वाला व शरीर को पुष्ट करने वाला गुल्म और वीर्योत्पादक है, और जीणकास व पार्श्वशूल के लिये लाभकारी है। डाक्टरी रसायनिक विधि से

मालूम हुआ है, कि इसमें निशास्ता, चिकनाई व शक्कर और गूद अधिक होता है, और तृप्ति दायक व कोमलता करने वाला है, विशेष कर लिंगेन्द्रिय की खराश व खारमी में बहुत लाभ दायक होता है। बहुधा मनुष्य कहते हैं, कि बादाम रागन की मालिश से दिमाग में ताकत आती है, और वास्तव में इसकी मालिश करने से लाभ भी होता है, इसके अधिक प्रयोग से पट के भङ्गों को यदि कुछ हानि पहुंचे तो उनको ठीक करने वाली वस्तुएं मस्तगी व शक्कर बताते हैं, शरद ऋतु में खाने के योग्य एक अद्भुत वस्तु है ॥

मीठे बादामों में कोई २ बादाम कड़वा निकल आता है, ऐसे बादाम में एक बहुत हानि कारक विष होता है, इस लिये उसको न खाना चाहिये, और उसकी पहिचान बिना खाये केवल इस प्रकार से हो सकती है, कि कड़वा बादाम मीठे बादाम की अपेक्षा कुछ छोटा और चौड़ा अधिक होता है ॥

बाथू का शाक ॥

शीतल, कोमल, पाचक व क्षुधा वर्द्धक होता है, कहते हैं कि गरम प्रकृति वाले मनुष्य के लिये बहुत अच्छा होता है, और रुधिर उत्पन्न करता है। शाकों में मेथी व चौलाई का शाक उत्तम होता है ॥

पिस्ता ॥

उष्ण, रुक्ष, वीर्य पुष्ट करने वाला और आमाशय, व हृदय, मस्तिष्क के लिये लाभकारी है, व शरीर को मोटा करने वाला और शुद्ध रक्तोत्पादक है ॥

चिरौंजी ॥

ऊष्ण, स्निग्ध, शुक्रोत्पादक, और कफ को दूर करने वाली है, परन्तु देर में पचने वाली है, और घी व शक्कर व आटा के साथ हलवा बना कर खाने से शरीर मोटा करती है, और देर में पचने वाली होने के कारण यदि कुछ हानि करे तो मधु या सिकञ्जबीन से ठीक होजाती है ॥

चिलगोज़ा ॥

गरम तर, वीर्य्य को पुष्ट करने वाला, और दिमाग़ को बल देने वाला समझा जाता है ॥

छुहारा ॥

गरम खुश्क, वीर्य्य की पुष्टि करने वाला और गाढ़ा रुधिर उत्पन्न करने वाला है । बहरउलजवाहर में लिखा है, कि शरीर को मोटा व गरम करने वाला है परन्तु इसका सेवन सदा अच्छा नहीं, विशेषकर उस समय जब कि शिर पीड़ा व आंखों के रोग हों, या मसूढ़ों में पीड़ा व ढुंढ़ा का रोग हो । दूध में दारचीनी के साथ मिलाकर खाने से मैथुन की इच्छा अधिक होती है । यह भारी व देर में पचने वाला है, यदि ऐसी अवस्था हो, तो अनार के पानी व सिकञ्जबीन से ठीक होजाता है ॥

सरसों का शाक ॥

गरम और मूत्रातिसार में लाभकारी है, परन्तु भारी और देर में पचने वाला है, और वायु को उत्पन्न करता है, इसके अतिरिक्त सुकुमार प्रकृतियों को इसके खाने से गले में खराश व खांसी हो जाती है ॥

मैशक में इसको अंगूर सागों से बुरा लिखा है, मल को अधिक करता है, और वीर्य्य और हड्डी को कम करता है ॥

सिंघाड़ा ॥

शीत, स्निग्ध, पुष्टिकारक, व वीर्य्य उत्पन्न करने वाला है, परन्तु ग्राही और देर में पचने वाला है ॥

शकरकन्द ॥

पुष्टिकारक व वीर्य्य उत्पन्न करने वाली है, परन्तु इस में निशास्ता अधिक होने के कारण देर में पचने वाली व निर्बल आमाशय को कुछ हानि कारक हो सकती हैं ॥

शलग़म ॥

पौष्टिक व मारक, व पेशाब लाने वाला है, परन्तु वातकारी व देर में पचने वाला है, इस कारण से बाज़ मनुष्यों को इसके खाने से पेट में पीड़ा व मरोड़ हो जाता है । मरिच व ज़ीरा इस की हानि को ठीक करता है ॥

छोटी द्राक्ष (किशमिश) ॥

गरम तर, यकृत् को बल देने वाली, व मेदा व अवाड़ियों व खांसी व वृक्कद्वय, व मूत्राशय के रोगों में लाभकारी, व कोमल करने वाली समझी जाती है । डाक्टर कहते हैं, कि यह भूख को बढ़ाने वाली और चित्त को प्रसन्न रखने वाली है ॥

नारियल ॥

नारियल के मग़ज़ को खोपा कहते हैं, यह गरम तर है, और

वीर्य्य को उत्पन्न करने वाला, वातीकरण, मूत्र लाने वाला, और गुर्दे २ मूत्र आने व पीठ की पीड़ा में लाभकारी है, परन्तु देर में पचन व ला व आमाशय के लिये हानि कारक है। खांड इस की इस हानि का दूर करती है, डाक्टर लोग मछली के तेल के स्थान पर, व कण्ठमाला प्रकृति वालों, व राजयक्ष्मा के रोगियों को देते हैं, और शरीर पर इस की मालिश भी कराते हैं॥

गाजर॥

गरम तर, मूत्र लाने वाली, सारक है। इसका मुरब्बा वाजीकरण, व पीठ की पीड़ा को दूर करने वाला है, देर में पचन वाला है॥

गन्ना॥

गरम तर, मूत्र लाने वाला, व कोमल करने वाला, छींक को दूर करने वाला, व खांसी में लाभकारी समझा जाता है। गन्ने के रस में शकर के अतिरिक्त तेज़ाब भी होता है, इसी कारण से अधिक चूसने से मुख छिल जाता है विशेषकर पतले गन्ने में, जिनका कि गुड़ बनता है, और इस में मिठास है, इस वास्ते इस को शरीर वर्द्धक लिखा है॥

गोभी॥

सरद तर, पित्त को दूर करने वाली हृद्य है, परन्तु देर में पचने वाली व वात के उत्पन्न करने वाली है, और कहते हैं, कि आमाशय व यकृत् को बल देती है, परन्तु जिन के आमाशय व अंतड़ियों में शीघ्र खराब हो जाती है, उनको नहीं खानी चाहिये॥

मूली ॥

कृष्ण रुक्ष (गरम) मूत्र लाने वाली, व आहार को पचाने ाली, और वाय व प्लीहा को दूर करने वाली समझी जाती है, रन्तु कहते हैं, कि आप देर में पचती है, और दही व मसूर की ाल के साथ इस को नहीं खाना चाहिये, और अधिक खाने से ाष बढ़ जाते हैं। बहरुल जवाहर का कथन है, कि भोजन से हिले मूली खाने से वमन हो जाती है, और गठिया रोग वालों े लिये हानि कारक है, और सिर व दांतों व हलक व आमाशय ो भी इस से हानि पहुंचती है, लवण और मधु इस को ठीक रते हैं ॥

मेथी का शाक ॥

गरम रुक्ष, कफ को दूर करने वाला, हृदय व यकृत् को बल ने वाला, वमेलक व छाती मोचक व कास नाशक है, पीठ की ीड़ा के लिये लाभकारी समझा जाता है ॥

नारंगी ॥

सरद तर, हृदय को बल देने वाली व पित्त के दूर करने ाली, व कफ उत्पादक है। नवीनानुसन्धान से इस में शक्कर व ठेसदार वस्तु और वह सेपाय है, जो नींबू में पाया जाता है। ऐसे निर्बल बच्चे, जिन को कोई चर्म रोग होजाते हों, या जिनकी खड़ी प्रकृति हो, या जिन जवानों को गठिया या और कारण से जोड़ों में दर्द या कोई चर्मज रोग हों, वह एक दो नारंगियां प्रति दिन खाए तो लाभ होता है, और कुछ न कुछ स्वास्थ्य बढ़ता है ॥

चुकन्दर ॥

पानी इस का गरम व सरद है, और इस प्रकार सब गावों से मातदिल है। दूषित पीव को दूर करता है, मल सारक है, कफ को दूर करता है, और वीर्य को पुष्ट करता है। चुकन्दर को पका कर खाते हैं, सिरका मिला दिया जावे, तो इस का दोष गवाता है। चुकन्दर मीठा होता है, बहुधा देशों में इस की खाड भी बनाते हैं और अधिक खाने से पेचिश करता है॥

सहंजना ॥

ऊष्ण रूक्ष है, कफ को दूर करता है, भूख बढ़ाता है शोथ को दूर करता है, वात व रुधिर के विकार को नाश करता है, पेट के कृमियों में लाभकारी है, पेट का दर्द, जोड़ों का दर्द व तिल्ली के रोग में गुणकारी है, वीर्य को पुष्ट करता है मूत्रल है, मूत्र दाय की पथरी का सोषता है, इस के फूल गुरू व ग्राही हैं, कफ के विकार व जोड़ों के दर्द को दूर करते हैं, व वात को बढाने वाले हैं। पत्तों का साग पका कर खाना छाती व दिल के दर्द का लाभकारी है। इसकी फलियों व मूली का अचार डालते हैं, जो शीत रोगों में गुणकारी हैं। फलियों का अचार डालने की यह विधि है, कि एक दिन पानी में रखकर अचार डालें, या गरम पानी में उबाल लें, फिर राई, नमक, मिरच आदि और सरसों का तेल डाल दें, ताकि खट्टा हो जावे, इस से अचार की गरमी कम हो जाती है, इस की जड़ का अचार वाय रोगों को दूर करता है, पित्त प्रकृति वालों के लिये हानि कारक है, और

मदजने के अचार को नेत्र के लिये भी हानि कारक लिखा है ॥

लाल गन्ना ॥

गरम तर है इस का रस सुदह को साफ़ता है, रुधिर को सूक्ष्म करता है, मूत्र उतरने की कठिनाई को दूर करता है, शरीर का मोटा करता है, मसाने को शोधन करता है, खांसी और छाती की खड़खड़ाहट को दूर करता है। कभी इसका पार्श्व शूल में भी देते हैं, ताकि कफ व थूक पतला होकर आसानी से निकल जावे। वीर्य्य को पुष्ट करता है, और तबीयत को मुलायम करता है ॥

राब ॥

गन्ने के रस को पकाते २ लाल रंग हो जाता है, अभी तर हो और पानी सूखा न हो, उसको राब कहते हैं, शक्कर व गुड़ की अपेक्षा देर में पचने वाला है, खाने में कम वर्ता जाता है, इस से तम्बाकू आदि बनाते हैं। इसे प्रधान अङ्गों को बल देने वाला स्वेद लाने वाला, और रंग निखारने वाला लिखा है ॥

गुड ॥

उष्ण, रूक्ष है, पाचक है, और कोमलता कारक है, पित्त उत्पादक है, और दाह उत्पन्न करता है। ताज़ा २ अधिक गरम होता है, और पेचिश आदि उत्पन्न करता है, खटाइ इस को ठीक करती है हृदय व अवयवों को बल देने वाला है। मैथुन के पश्चात् दूध में डालकर पीना निर्बलता को दूर करता है, और मधु के स्थान में इसे काम में लाते हैं, और पाकों में भी इसकी

चाहनी वर्षोंसे है, जितना पुराना हो, उतना ही अधिक गुणकारी होता है, ४० वर्ष का पुराना गुड़ ज्वर रोग, अग्नि रोग, और बवासीर के वास्ते अत्युत्तम है ॥

शक्कर ॥

उष्ण स्निग्ध है, और इस वास्ते गुड़ से अच्छी है, गुड़ की अपेक्षा उष्ण कम होती है, वरन इस के शरबत को ठंडा माना जाता है, जितनी शुद्धि होती जाये, ऊष्णता कम होती जाती है। खांड, चीनी, और उस से पीछे मिश्री की ऊष्णता क्रमशः कम है। शक्कर जितनी पुरानी होती है, तरी के स्थान पर उस में खुश्की होती है, श्वास अवयवों अङ्गों के लिये लाभकारी है, और कोठे को बल देती है, यकृत को बल देती है और बात को दूर करती है, शुद्ध रक्त उत्पन्न होता है, अङ्गों को बल देने वाली, रुधिर सघारक, और वीर्य्य पुष्ट करने वाली है, तारक है विष्टम्भी नहीं है ॥

एक बहुत बूढ़े को जो युवा मालूम होता था, देखा, कि वह दूध में मिश्री या बूरा कभी नहीं डालता था, वरन शक्कर मिलाता था, उस का यह कथन था, कि यह एक अत्युत्तम वस्तु है जिसको साधारण मनुष्य नहीं जानते ॥

पानी का वर्णन ॥

गरमियों में जो पानी में बर्फ डालने की आवश्यकता है, सरदियों में बिना बर्फ के ही बर्फ का आनन्द मिल जाता है, परन्तु स्मरण रहे, कि अधिक सर्द पानी दाँतों को हानि पहुंचाता

विशेष कर यह व्यसन बहुत बुरा है कि गरम २ तो रोटी खाई जावे और पानी जब पीवें, तो बहुत ठंडा हो, या तो कुछ देर ठहर कर पिओ या पानी को जरा गरम कर लेना चाहिये, केवल इतना कि उसकी सरदी जाती रहे। ताकि गरम हो जावे। गरम हो जावे। गरम रोटी से मुख के भीतर के मसूड़े और दांतों की झिल्ली फैलती है, और अकस्मात उन पर सरदी पहुंचने से वह सिकुड़ जाती है, और पीछे खराब व ढीली हो जाती है। रोटी के पीछे ठंडा पानी पीने से हलक और आमाशय को भी हानि पहुंचती है, और बाज २ डाक्टरों का कथन है, कि गरम २ खान के बीच में सर्द पानी से प्रायः जी मतलाने लगता है, इसलिये प्राय हलक से उतरे जब कुछ समय बीत गया हो, तब पानी को पीना चाहिये ॥

मद्य ॥

बाज कम समझ मनुष्य खयाल करते हैं, कि सरदियों में मदिरा पान से गरमी पहुंचती है और पाचन शक्ति बढ़ जाती है, और काम करने को दिल चाहता है, इस को निम्न लिखित डाक्टरों की सम्मति से खण्डन करते हैं ॥

विलर जान मैकूलिन—प्रशान्त सागर (बहर मुन्जमिद) जिस से बढ़ कर सरदी किसी जगह नहीं हो सकती गये, तो डाक्टरों ने मदिरा सर्वथा पहुंचने नहीं दी थी ॥

आरसी डाक्टर तस्तु साहिब—लिखते हैं कि "शीत ऋतु में जब सेना का कूच होता है, तो मैं किसी को मदिरा नहीं पीने देता" ॥

लश्कन में सरदी लगने से जितने रोग होते हैं वह शराबियों को ही होते ॥

डाक्टर फारनीयर साहिब लिखते हैं, कि मैं चौथी रजमेन्ट के साथ नौकर था, मदिरा न पीने वाले तो आरोग्य रहे, परन्तु मद्यपियों को दुःख उठाना पड़ा ॥

भोजन के साथ मदिरा क्षुधा बढ़ाती नहीं है, वरन झूठी क्षुधा उत्पन्न करती है, और ऐसा करने वाले मनुष्य का आमाशय इतना निर्बल हो जाता है, कि फिर मदिरा के बिना एक ग्रास भी पचाना कठिन हो जाता है ॥

एक उर्दू कवि लिखता है:—

शेर ॥

ऐ बोलाव शराब तेरा रु सियाह हो ।
जिसको लिपट गई तू उसको जला दिया ॥
जिसको शराब नोशी का चस्का जरा लगा ।
कतरा समझ के सारी ही खम को उड़ा गया ॥
हाजम समझ के इसको किसी ने अगर पिया ।
मामूली खाना पीना भी उसका छुड़ा दिया ॥

हे ईश्वर ! भारत वासियों को इस से बचा, ताकि वह भी किसी उन्नति की ओर मुख करें ॥

शेर ॥

नशा हिंदयों से छुड़ा या इलाही ।
यह बिगड़ी हुई दे बना या इलाही ॥
हवा मफसदह की जो सिर में भरी है ।

मिटा देगी यह नक्श पा या इलाही ॥
वही पहिली भारतवर्ष वाली हालत ।
दिखा या इलाही, दिखा या इलाही ॥

पाठक गण ! सम्भल जाओ, यदि तुम मदिरा पीते हो तो इसको तुरन्त छोड़ दो, और कभी किसी तरह भी मुख न लगाओ ॥

शेर ॥

देखना ऐसा न हो जो हो कहीं * खाना खराब ।
ऐसी कमफहमी से बरबादी है अक्सर देखना ॥
गदगी नाली में सिर पगड़ी कहीं टोपी कहीं ।
मै परस्तों का ज़रा यह हाल अबतर देखना ॥
† मुसकरातों से बचो कहना हमारा मान लो ।
वरनह पछताओगे तुम इक रोज़ आखिर देखना ॥

दूध ॥

पेय वस्तुओं में दूध सब से उत्तम वस्तु है, और मिश्री डाल कर पीना शारीरिक अग्नि को बढ़ाता है, निर्बल मनुष्यों को बल देता है, वीर्य को बढ़ाता है, और हृदय व मस्तिष्क को बल देने वाला है। लिखा है, कि दूध ऊष्ण, स्निग्ध या सरद तर, मीठा, वात पित्त को दूर करने वाला, सारक तुरन्त वीर्य उत्पन्न करने

---

* शराब खाना । † नशों ।

† मदिरा की हानियों का पूरा २ पता लेना हो, तो हमारी रचित पुस्तक जहरों का इलाज न० २ पढ़ो मूल्य १) है ॥

वाला वाजीकरण, बुद्धिवर्द्धक, पुष्टिकारक, आयु को बढ़ाने वाला, रंग रूप का निखारने वाला, रसायन अर्थात् टानिक और बल को बढ़ाने वाला है, जीर्ण ज्वर, फुफ्फुस मूर्च्छा, संग्रहणी, शूल, दृष्टावेग हृद्रोग मूत्राशय रोग, गोला, बवासीर, रक्त पित्त, श्वासार, अतिश्रम व गर्भाशय रोग में सदैव लाभकारी है, जो मनुष्य जो सदा दाहकारी भोजन खाते रहते हैं, उन को अवश्य दूध का सेवन करना चाहिये। दूध नये ज्वर में नहीं पीना चाहिये, और पुराने ज्वरों में यह अमृत के समान है ॥

गाय का दूध सब से उत्तम होता है भैंस का दूध यद्यपि शारीरिक शक्ति को बढ़ाता है, परन्तु बुद्धि के लिये लाभकारी नहीं है अलबत्ता पुष्टिकारक गाय के दूध से अधिक है ॥

बकरी का दूध—शीतल है, इस की दुर्गन्धि के कारण प्रायः मनुष्य इसको पसन्द नहीं करते, परन्तु वास्तव में यह गरमियों में बहुत लाभदायक है। (डाक्टर लोग बालक के लिये गाय की अपेक्षा बकरी का दूध उत्तम समझते हैं, पेचिश के लिये भी गुणकारी है। मुख के छाले दूर करता है, और रोगियों का आहार है)

भेड़ का दूध—थोड़ा नमकीन होता है, अग्निवर्धक है, परन्तु हृदय के लिये लाभकारी नहीं है। वातज रोगों को अधिक गुणकारी लिखा है ॥

ऊंटनी का दूध—नमकीन, गरम और रूक्ष है वाय, अफारा, पट्ठों की निर्बलता बवासीर और उदर कृमि में लाभदायक है ॥

अतः जहां तक हो सके, गाय का दूध ही पीवें, और बल बढ़ाने के लिये भैंस का, जिस गाय ने अभी बच्चा दिया हो,

उसका दूध अच्छा नहीं होता है और जिन गायों का बछड़ा मर जाता है उनका भी दूध ऐसा अच्छा नहीं होता। जो गाय हरी घास, बिनौले आदि खाती है, उनका दूध बहुत उत्तम होता है, और जिस गाय को गाभिन हुए २ मास बीत गये हों, तो दूध में खारापन हो जाता है, और प्रभाव ऊष्ण हो जाता है, और बलदायक नहीं रहता है। पहली बार जो गाय ब्याई हो उसका दूध निर्बल हो जाता है। जिस गाय का रंग बछड़े के रंग के साथ मिलता हो, या कृष्ण व श्वेत रंग की गाय का दूध उत्तम होता है और जिन गायों के सींग ऊपर को उठे हों उनका दूध बहुत उत्तम होता है॥

दूध को सूर्य्योदय के पश्चात् पीना चाहिये, और इन दिनों में गरम करके पीना चाहिये। जिन को दूध बाद करता हो और कफ पैदा करता हो, उनको एलायची, दारचीनी, सोंठ, छुहारा, उस में उबाल लेना चाहिये और फिर उसको पीना चाहिए, जिन को प्रतिश्याय रहता है, और वह इस वास्ते दूध नहीं पीते, भली भांति पी सकते हैं। व्यायाम करने वालों को दूध अवश्य पीना चाहिये॥

धारोष्ण दुग्ध गरम २ पी लें, तो गरम करने की आवश्यकता नहीं है। ऐसा दूध हल्का अधिक बलदायक, तीनों दोषों के विकार को दूर करने वाला और अमृत के समान होता है। परन्तु भैंस का दूध थोड़ा ठण्डा करके पीना उत्तम है। गरम २ दूध वात और कफ को दूर करता है, यदि गरम करके सरद किया

जावे, तो उसकी खामीर सरद हो जाती है, और वह पित्त रोगों में गुणकारी होता है। बल चाहने वाले जवानों को दूध में पानी मिलाये बिना खूब औटाना चाहिये, हिलाते रहना अच्छा है। जब खूब गाढ़ा हो जाय तो घी व मिश्री मिलाकर पीवें। सब पुष्टिकारक औषधिया इस से नाचे हैं॥

जो समय उचित हो, उस समय दूध पीवें। विद्यार्थियों को रात को दूध नहीं पीना चाहिये, इस से स्वप्नदोष का भय होता है। वैसे रात को दूध पीना बुरा नहीं है। प्रातःकाल दूध पीना भी अच्छा है। एक जगह यूं लिखा है:--

"पहिले पहर में पिया हुआ दूध वीर्य्य को बढ़ाने, बल देने वाला है, और पाचन शक्ति को बढ़ाता है। तीसरे पहर का पिया हुआ दूध बल देता है, और कफ उत्पन्न नहीं करता, गरमी को दूर करता है, पाचन शक्ति को तेज करता है, बालों को बढ़ाता है, कई रोग के लिये गुणकारी है, व बूढ़े मनुष्यों को भी लाभदायक है, रात को पिया हुआ दूध बहुत से रोगों में गुणकारी है, और उन लोगों के लिये उचित है जो अति तीक्ष्ण और दोषों को कुपित करने वाली वस्तुयें खाते हों, और जो खट्टी कड़वी, रूखी, खारी भारी वस्तुयें दिन में खाते हैं, उनको रात को दूध पीना लाभ करता है॥

दूध और भोजन के बीच में दो तीन घंटे का अंतर रखना चाहिये। स्त्री तुरन्त बल खोती है और दूध तुरन्त बल देता है। जो बुरे रंग का, बुरे स्वाद वाला, खट्टा, दुर्गन्धि

बाला और गांठदार हो, उसको न पीना चाहिये, और न ही दूध को खट्टी और नमकीन वस्तुओं के साथ मिलाकर खावें। तीन पहर तक रक्खा हुआ दूध अच्छा नहीं होता, उबाल कर पीना चाहिये और ६ पहर पीछे रोग उत्पन्न करता है, और दस पहर के पीछे तो विष ही समझें। मछली व मदिरा के साथ दूध पीना अच्छा नहीं है ॥

चाय ॥

चाय का रिवाज भारतवर्ष में बहुत होता जाता है, और हजारों घरानों में चाय के बिना कोई दिन नहीं गुजरता है। इस लिये इसका वर्णन हम थोड़ा विस्तार सहित करना चाहते हैं ॥

चाय को संस्कृत में चाहा, उर्दू में चाय, बंगाली में चाह, मरहटी चहा, गुजराती चाय, और अंगरेजी में टी (tea), लातीनी में थी, और अरबी में सा, या शा बोलते हैं। यह बात मनोरञ्जनता से खाली नहीं कि समस्त नाम चाय के "टाय" स निकलते हैं। टाय चीन के बाज परगनों मे चाय को कहा जाता है और अनुसन्धान कत्ता वर्णन करते हैं, कि चाय सब से पहिले चीन में ही उत्पन्न हुई थी, और चीन से सब देशों में फैली। "ट" को "च" से बदल कर सर्व नाम भारतीय बनते हैं। अरबी वालों ने 'च' को 'स' या 'श' से बदल दिया। अंगरेजों ने टाय को टी और लातानी वालों न टी से थी बना लिया ॥

अंगरेजों ने बीसियों प्रकार की चाय बना ली, और तीस चालीस रुपये सेर तक की चाय मौजूद है, परन्तु वैसे गुण इन

में नहीं पाए जावे। कहते हैं, कि भोजन के पीछे एक घूंट चाय आहार को सर्वथा पचा देती है, और चेहरे को लाल करती है, और रंग व रूप निखारती है, परन्तु मैं इस समय यह दिखलाना चाहता हूं, कि चाय के गुणों के विषय में चिकित्सकों का परस्पर कितना मत भेद है ॥

ऊपर लिखित चाय के गुणों के साथ यदि निम्न लिखित डाक्टर रौब्ज़ की सम्मति को पढ़ें, तो कितना आश्चर्य होता है। डाक्टर साहिब कहते हैं, कि "चाय व काफ़ी दोनों पाचन शक्ति पर हानिकारक प्रभाव डालती हैं, उसने इसकी परीक्षा यों की है, कि पहिले ३० क्यूबिक सैन्टिमीटर पैपसीन में डायल्यूट हाइड्रो क्लोरिक एसिड और पानी मिला दिया, फिर उस में ४ ग्रेन कीमा मांस का जो पकाकर बहुत बारीक कर लिया गया था, मिला दिया, फिर मिक्सचर के ४ हिस्से करके ४ बरतनों में डाल दिये, एक में चाय का काढ़ा डाला, दूसरे में कहवा, तीसरे में खालिस पानी, और चौथे में कुछ न डाला, कुछ समय के पश्चात् देखा, तो चाय के काढ़े वाला मांस ६४ प्रति सैंकड़ा गला था, कहवे वाला ६१ प्रति सैंकड़ा, और पानी वाला ९३ प्रति सैंकड़ा, और जिस में कुछ न डाला था, उसका मांस ९४ प्रति सैंकड़ा गला था। इस तजरुबे से उस ने स्पष्ट रूप से निश्चय कर दिया, कि चाय और काफ़ी दोनों का पाचन शक्ति पर बुरा प्रभाव पड़ता है। कहां है वह चाय जो कच्चे मांस और हड्डियों के टुकड़ों को गलाया करती थी"?

डेली क्रानीकल पत्र में लिखते हुए एक डाक्टर साहिब चाय के विषय में यूं लिखते हैं :—

"एक स्वस्थ मनुष्य जो कि दिन में ३ बार भोजन पचा सकता है यदि बीच में कोई और वस्तु पीता है तो अपनी पाचन शक्ति को क्षय कर लेता है। यदि तृषा लगने पर पानी पीवे तो आरोग्यता के लिये हानि कारक नहीं होगा, परन्तु पानी के अतिरिक्त दूसरी वस्तु विशेष कर चाय का पीना हानि कारक है। खाने में चाय का प्रयोग ठीक नहीं है, वरन् यह एक प्रकार की उत्तेजक पेय वस्तु है। यद्यपि प्रत्येक चाय पीने वाले को चाय नहीं लग जाती, परन्तु बहुत से ऐसे हैं, जो इस के दास बन जाते हैं।

"एक ऐसी घटना भी बीती है, कि एक स्त्री ने बहुत सी चाय पी ली, और उसको एक प्रकार की मूर्च्छा हो गई, जैसी कि प्राय अधिक मदिरा पीने से हो जाती है। चाहे ऐसा प्रभाव कभी २ ही हो, परन्तु इस से स्पष्ट प्रगट होता है, कि शारीरिक अङ्गों पर किस प्रकार चाय का बुरा प्रभाव पड़ता है, और शारीरिक अङ्गों को उत्तेजित करने के लिये भी लोग इसका प्रयोग करते हैं"॥

बहुत से मनुष्य ऐसे हैं, जिनको चाय पीने की बड़ी भारी इच्छा रहती है, परन्तु दूसरे पदार्थों के लिये थोड़ी या सर्वथा ही नहीं होती। बाज चाय के पीने वाले ऐसे हैं, कि यदि प्रातः ही उनको चाय का प्याला न मिल जाये, तो वह बिस्तरे से उठ ही नहीं सकते। कारण यह है, कि चाय पीने वाले का हृदय जब

घूमने लगे, शरीर खाली सा मालूम हो, और प्रकृति का निर्बलता और चिड़चिड़ापन व सुस्ती हो, तो बस से यह मालूम कर लना चाहिये, कि चाय पीने वाले पर चाय की पिछली मात्रा का प्रभाव जाता रहा, और फिर पीने की आवश्यकता मालूम होती है। जैसी दशा कि मदिरा के नशे में होती है, वैसी ही चाय पन से भी होती है, क्योंकि जब चाय की अन्तिम मात्रा का प्रभाव जाता रहता है, तो उत्तेजक प्रभाव स्थिर रखने के लिये आवश्यक है, कि और चाय पान की जावे, इस प्रकार शरीर में विष का चक्र जारी रहता है, और इस विष का प्रभाव यह होता है, कि प्रधानावयव नियम विरुद्ध कार्य्य करने लगते हैं॥

चाय पट्ठों के उत्तेजक करने वाली औषधियों में से है, जिस में कोका (जिस से कोकीन बनती है, जो एक विषैली वस्तु है) काफी भी सम्मिलित है। इन वस्तुओं के प्रयोग से शारीरिक और मानसिक शक्तियां साधारण से अधिक खर्च होने लगती हैं, और शरीर के अंग निर्बल हो जाते हैं, यदि किसी योग्य डाक्टर की शिक्षानुसार औषधि स्वरूप इन वस्तुओं का प्रयोग करना पड़े, और उस से जो क्षीणता शरीर में या प्रधानावयवों में हो, वह उत्तम भोजनों और आराम से पूरी हो जावें, तो इतनी हानि शरीर में नहीं होती है, परन्तु लगातार प्रयोग से यह कमी पूरी नहीं हो सकती॥

एक बार जब चाय का व्यसन पड़ जावे, तो शरीर में नियम विरुद्ध खर्च जारी रहता है, और उसका परिणाम यह

होता है, कि पट्ठे अनुभव हीन हो जाते हैं, और चाय इस रोग की जड़ है । चाय में केवल सचालन शक्ति ही नहीं वरन् ग्राही भी है, और इस ग्राही अंश के कारण पाचन शक्ति में खराबी हा जाती है । चाय आमाशय के भीतर भोजन चमड़े की भांति कठोर कर देती है, और वह मनुष्य जो चमड़ा नहीं पचा सकते, उनको इस का सेवन नहीं करना चाहिये, और सस्ते दामों की चाय ग्राह्य अंश अधिक रखने के कारण पाचन शक्ति के लिये अधिक हानिकारक है ॥

एक बार एक चाय पीने वाले ने वर्णन किया कि यदि चाय के काढ़ को किसी ऐसे बरतन में इतने समय तक रक्खा जाये, जिस में सफेद जिला किया हुआ हो तो वह जिला को खा जाता है । इस से भली भांति समझ में आजावेगा, कि वह चाय का काढा मनुष्य के मेदे पर किस प्रकार का बुरा प्रभाव करता होगा, मनुष्य दूसरे जनदारों से अपने आप को उत्तम समझता है, शायद इस लिये कि अपने वास्ते उत्तम २ विष प्रयोग करने के लिए मालूम कर लेता है, या बना लेता है । बहुत से मनुष्य किसी न किसी विषैली वस्तु के दास हैं, इन विषों में से चाय भी एक हानिकारक विष है, और शराब की नाईं अपने दास को मतवाला बना देती है । इस को बहुत पीने वाला और इस का मोहताज एक प्रकार का नशई कहलाता है, जितना जल्दी चाय को रोकने के लिये सोसाईटियां स्थित की जावें, उतना ही उत्तम है, विशेष कर लड़कों को तम्बाकू की भांति चाय के सेवन से रोकना चाहिये ॥

टी डिसपीपसिया Tea Dispepsia जो कि चाय पीने से होती है, अथवा चाय की बदहज़मी, यह विशेष रोग है, यहां तक कि विलसन साहिब ने इन की चिकित्सा भी बताई है:—

कारबौलिक एसिड	१२ बून्द
बाई कारबोनेट आफ सोडा	५ ग्रेन
एरोमैटिक सिपरिट आफ एमोनिया	२० बून्द
पानी	१ औन्स

यह एक खुराक है ऐसी दो खुराकें प्रति दिन देवें ॥

फ्रान्स के एक विख्यात डाक्टर मोस्योअल्वी साहिब लिखते हैं —

"कि जो मनुष्य चाय अधिक पीते हैं, उन के मस्तिष्क की कोमल नसें निर्बल हो जाती हैं, और सुनने की शक्ति कम हो जाती है, और कानों में शायें २ आरम्भ हो जाती है। स्त्रियां जो मरदों की अपेक्षा निर्बल होती हैं अधिक तर इन्हीं रोगों में फंसी रहती हैं। डाक्टरों की सम्मति है कि चाय पीने से एक नवीन रोग हो गया है, जिस की सूरत यह है, कि पहिले दिमाग़ में जोश पैदा हो जाता है, और चेहरे की रंगत पीली हो जाती है, और चाय पीने वाला इस की परवाह नहीं करता, थोड़े समय पीछे आत्मिक व शारीरिक दुःख प्रगट होने लगते हैं, प्रकृति सुस्त हो जाती है, चेहरा बहुत ही पीला हो जाता है, हृदय की धड़कन उत्पन्न हो जाती है। इन चिन्हों के पैदा होते ही चाय को छोड़ा नहीं जाता, बल्कि जिस प्रकार शराबी प्रत्येक रोग की औषधि

शराब ही बनाते हैं, इसी तरह चाय का अभ्यासी इन दुखों को कम करने के लिये और भी अधिक चाय का सेवन करता है, रोग दिन प्रति दिन बढ़ता और पुराना होता चला आता है, इस समय दिल के रोग और जोड़ों व पट्ठों की खराबी, दिल का धड़कना आदि रोग जोर करते हैं; इस लिये अधिक चाय का प्रयोग दिल के रोग और पट्ठों की निर्बलता उत्पन्न करता है। चिकित्सा इसकी यह है, कि चाय को छोड़ दें और खुले मैदान में व्यायाम किया करें" ॥

डाक्टर ब्लेक साहिब लिखते हैं:—

"आरम्भ में चाय व काफी का सेवन स्वाद के लिये किया जाता है, परन्तु पीछे मनुष्य को इसकी आदत ऐसी होजाती है, कि छोड़नी कठिन हो जाती है ॥

"ऐसे मात पिता की सन्तान वीर्य्य गत रुचि के कारण नशे वाली वस्तुओं की इच्छुक होती है। शराब पीने की खराब सोसाईटियां शराब की जगह जो कम नशे वाले अर्क, चाय, काफी आदि तजवीज करती हैं, इस विचार से कि इन से शराब की आदत छूट जावेगी, गलती करते हैं, कम नशे वाली वस्तुओं के दीर्घ काल तक सेवन करने से तेज नशे की इच्छा उत्पन्न होती है ॥

"चाय व काफी आदि मनुष्य के शरीर पर मदिरा की भांति निकृष्ट प्रभाव करती हैं, केवल न्यूनाधिकता का अन्तर है। चाय व काफी में दूर की हानियों के अतिरिक्त समीप की हानि

यह है, कि हाथों में कम्पवात उत्पन्न हो जाता है, पाचन शक्ति बिगड़ जाती है, सेची व फुरती जाती रहती है, और दिल धड़कने लगता है" ॥

बीसियों डाक्टरों की सम्मतियां और भी अधिक दी जा सक्ती हैं, जो चाय को आरोग्यता, पाचन शक्ति, दिल व दिमाग के लिये हानिकारक बतलाते हैं, परन्तु आप विस्मित होंगे, कि पुराने डाक्टरों की सम्मतियां चाय के विषय में बहुत उत्तम हैं। किन्तु नवीन अनुसन्धानों ने अब इसको आरोग्यता के लिये हानिकारक प्रमाणित कर दिया है, तो लकीर के फकीर होकर उसको पीते जाना कोई बुद्धिमानी नहीं। उदाहरणतः योग्य चिकित्सक यदि कोई भूल देखें और सर्व सम्मति से उसको प्रगट करें, तो उसको मानना चाहिये।

चाय को कोई २ हकीम उष्ण, रूक्ष, और कोई २ शीतल रूक्ष कहते हैं। युक्ति यह लाते हैं, कि तृषा को बुझाती है, और भीतर की दाह को शान्ति देती है, और मद्य की हानियों को दूर करती है। इस पर 'मखजनुलअदविया' का रचिता लिखता है, कि चाय उष्ण रूक्ष है, और इस को शरद समझना वहम है ॥

इसलिये उष्ण प्रकृति वालों के लिये चाय गुणकारी नहीं है, बरन् केवल किसी २ रोग की अवस्था में उत्तम है। इसी वास्ते युनानी हकीम 'शुबनबेतार' ने लिखा है, कि उष्ण प्रकृति वालों के लिए इस से ४ हानि हैं :—

१–मूत्र लाने वाली है, और झूठी तृषा को शान्ति देती है॥
२–शीत शिरःशूल को दूर करती है॥

३–दाह व आमाशय को शान्ति देने वाली है, डाक्तर बालकिशन साहेब कोल एसिस्टेंट सर्जन लिखते हैं, कि जो चाय का जौहर है उस को थोड़ी मात्रा में देने से वृक पर बड़ा प्रभाव पड़ता है॥

मखजनुल अदविया के रचिता ने लिखा है, कि पसीना लाने वाली और मूत्र लाने वाली है, झूठी तृषा को शान्ति देती है, शिरः शूल दाह, और दुष्ट डकार को बन्द करती है॥

दाऊद इनताकी॥

दाऊद इनताकी लिखते हैं, कि रुधिर को शुद्ध करती है, कपोलों का रंग बढ़ाती है, और वह औषधियां जो आमाशय में न पहुंचे, पहुंचा देती है। मस्तिष्क की पुष्टि के लिये सब से उत्तम आहार है, हृदय धड़कन और हृद रोगों को दूर करने वाली है, और शोक को हटाती है॥

डाक्टर लैनक साहिब लिखते हैं, कि चाय का प्रभाव बल दायक और पालन कारी मास्तिष्क और पट्ठों पर होता है इसके सेवन से साधारण पुरुषों की बुद्धि को सहायता मिलती है॥

एक डाक्टर साहिब लिखते हैं, कि चाय थोड़ी २ पी जावे, तो चित्त प्रसन्न रखने वाली, बल देने वाली, और सुस्ती क, दूर करने वाली है। जो लोग रात को बैठ कर लिखने पढ़ने आदि का काम करते हों उनकी सुस्ती और थकावट का दूर करता है॥

"मुहम्मद जिकारिया" इसको मध्यम लाभकारी लिखता
"अहल हील" भी इस को ऊपर लिखित रोगों में गुण
बतलाता है ॥

मख़्ज़नुलअदविया में इस के गुण जो लिखे हैं उ
सारांश यह है, कि पट्ठों को बल देने वाली, रूह को बल
वाली, आमाशय को बल देने वाली, शीतल प्रकृति वालों के लि
खुशी उत्पन्न करने वाली, और हलकी है, सुद्दा खोलती है, श्रम
दूर करती है, पसीना लाने वाली, मूत्र लाने वाली, तथा वम
रोकने वाली, शिरःशूल को दूर करने वाली, दाह नाशक, आमाश
शोधक, रुधिर व कपालों का रंग निखारने वाली, आमाशय
मस्तिष्क को पुष्टि दायक, मद्य व लहसन, व प्याज़ की दुर्ग
हरने वाली, हृदय रोगों व हृदय धड़कन के लिए लाभकारी, को
व दुःख, कामला, पाण्डु जलोदर, अर्श, मूत्रावरोध, मूत्र छ
जो शीत या गुर्दे की निर्बलता के कारण हों, गुणकारी है ॥

वैद्यक समय में चाय का सेवन न होता था, इसी कार
किसी पुरानी वैद्यक पुस्तक में इसका वर्णन नहीं मिलता है
अलबत्ता पीछे की लिखी हुई पुस्तकों में इसका वर्णन मिलता है।
परन्तु वहां भी पूर्ण रूप से इसका वर्णन नहीं है। एक पुस्तक में
इतना लिखा है:—

"चाय उष्ण है, पाचन शक्ति को बढ़ाती है, पाचक है,
अथवा खाए हुए को पचाती है, हलकी है, पित्त व कफ को
करती है, और कुछ २ वात को दूषित करती है" ॥

"जो चाय सैराष्ट्र देश में तिनकों के समान उत्पन्न होती है, वह पाचक, हृदय को बल देने वाली, कफ और खांसी को दूर करने वाली, और ज्वरों को दूर करने वाला है" ॥

डाक्टरी मेटरिया मैडिका में चाय के निम्न लिखित गुण लिखे हैं:—

"अधिक चाय पीने से अपाचन हो सकती है, परन्तु कदाचित यह प्रभाव टेनिन के कारण होता है, जो कि चाय में मौजूद होता है, केफीएन के कारण से नहीं होता, (जो असली जौहर चाय है) चाय पीने वालों के प्राय दांत खराब हो जाते हैं, केफीएन का प्रभाव बाज मनुष्यों में थोड़ा सारक होता है, परन्तु यह मालूम नहीं कि किस अंश के कारण यह प्रभाव पड़ता है॥

"केफीएन भली भांति रच जाती है, रुधिर में उस से कोई परिवर्तन नहीं होता, हृदय के ऊपर मनुष्य में थोड़ी मात्रा से यह प्रभाव उत्पन्न होता है, कि हृदय की शक्ति बढ़ जाती है। उसका परिणाम यह होता है, कि रुधिर का दबाव बढ़ जाता है, नाड़ी की गति प्रायः कम हो जाती है। विषैले आहार से दिल धड़कने लगता है। यह परिणाम तो अधिकतर हृदय पेशी पर केफीएन के सीधे प्रभाव पड़ने के कारण उत्पन्न होते हैं, परन्तु Whulatory Center पर प्रभाव पड़ने से भी ऐसा होता है॥

"केफीएन से शरीर की छोटी २ धमनियां पहिले सिकुड़ जाती हैं, फिर फैल जाती हैं, और यह प्रभाव अधिकतर मांस पेशियों पर पड़ने के कारण से होता है॥

पशुओं में श्वास की गति केफीएन से तेज हो जाती है। औषधि की मात्रा से श्वास की गति तेज हो जाती है, और तीव्र आहार से गति सुस्त हो जाती है। यह खूब मालूम है, कि चाय और काफी मस्तिष्क को तेज करती हैं। यह स्टीम्यूलेण्ट (जोश का) प्रभाव केफीएन के कारण होता है"॥

रोगी जाग उठता है, और काम करने की शक्ति बढ़ जाती है। युक्ति और विचार दोनों शक्तियां तेज हो जाती हैं। इस लिये केफीएन से जो तेजी मस्तिष्क की होती है, वह अफीम के विरुद्ध होती है, और तेजी में केफीएन की तेजी एकसी होती है, अथवा सब क्रियायें एक जैसी तेज हो जाती हैं, जो कि अफीम में नहीं होतीं, और अफीम की भांति तेजी न होने के कारण रोगी को नींद नहीं आती है। अधिक चाय पीने वालों के शारीरिक मांस पेशियों में कम्प उत्पन्न हो जाता है, जिस से, रोगी के हाथ कांपने लगते हैं। केफीएन से मनुष्य के मस्तिष्क और पेशियों में बड़ा प्रभाव पड़ता है, ख़ियाल किया जाता है, कि केफीएन से पट्ठों के काम की ख़राबी बढ़ जाती है॥

केफीएन से प्रथम छोटी २ नसें सिकुड़ जाती हैं, इस लिये मूत्र कम निकलता है, परन्तु उसके पश्चात् शीघ्र ही गुर्दों की नसें फैल जाती हैं, उसके सैल्ल तेज हो जाते हैं, और मूत्र निकलना बढ़ जाता है, अतः केफीएन उत्तम स्थानिक मूत्र लाने वाली औषधी है॥

शरीर की बनावट पर केफीएन के प्रभाव के विषय में बहुत तजुरबे किये गए हैं, परन्तु परिणाम कुछ नहीं निकला, कदाचित

इस कारण से कि इसका प्रभाव कुछ नहीं पड़ता, मूत्र में रैन्थन का निकलना बढ़ जाता है, कदाचित यह रैन्थन इसी से सीधे रूप से प्राप्त होता है मूत्र का आना जो कि कहा जाता है, बढ़ जाता है, वह भी अनुमानिक केफीयन से ही निकलता है। विपेक्ष आहार से शरीर की ऊष्मा बढ़ सकती है ॥

चाय और काफी के सेवन से प्रायः मनुष्यों में हृदय का काम बेढंगा हो जाता है। थोड़ी मात्रा में केफीयन बहुत ही तीखा प्रभाव करती है, इसका विशेष प्रभाव मूत्रद्रव पर पड़ता है, इसलिये उसके रोग में इसको सावधानी से देना चाहिये, किसी २ समय इस से माइग्रीन अर्थात् अर्द्धावभेदक दूर हो जाता है। केफीयन हृद रोगों में वर्ता जाता है। एआरटिक और माइट्रल एस्ट्रेन्स में जब कि केवल जोस दिखाने की आवश्यकता होती है, तो बड़ी मात्रा में वर्तते हैं, यथा केफीयन की ३ या ८ ग्रेन एक दिन में देने से रोगी सुगमता से उठ सकता है, इसके साथ स्ट्रिकनिया (कुचला सत्व) को भी सम्मिलित कर सकते हैं डिजीटेलस के स्थान केफीयन का प्रयोग नहीं हो सकता, क्योंकि इस से न तो हृदय की गति मन्द होती है और न ही नियम नुसार होती है, डाओरेटिक प्रभाव के कारण केफीयन दिल के उन रोगों में विशेष कर काम करती है, कि जिन में ड्रापसी मौजूद हो" ॥

चाय बनाने की विधियां ॥

क़राबादीन कबीर का रचयिता यूरुप में चाय बनाने के

विधि, (जो कि उस समय प्रचलित थी) यह लिखता है ॥

एक सेर पानी को इतना उबालें, कि ३ पाव रह जावे, तो उसको तुरन्त चायदानी में, जिस में चाय के पत्ते डाले हुए होते हैं, उलट देते हैं और ढकने से ढक देते हैं। इस ढकन में छिद्र भी होते हैं, ता कि बाष्प भी निकलती रहे, फिर उसको तमाम स एक घंटे तक ढक छोड़ते हैं, जिस से यह पानी कुछ रंगदार हो जाता है, और पश्चात् उसको प्यालियों में डालते हैं, और कड़वापन व कषैलापन दूर करने के लिये थोड़ी सी मिश्री, और खुश्की दूर करने के लिये गाय या बकरी का दूध उबाला हुआ इस में मिला देते हैं, और फिर पीते हैं, और उबाले हुए पत्तों को फेंक दिया जाता है ॥

परन्तु डाक्टर गार्डनर साहिब लिखते हैं :—

"कि उबलते हुए पानी में चाय डालकर चाय बनाकर पीना चाहिए, साधारण विधि जो चाय पाने की है, उसमें बहुत से चाय के भाग पानी में नहीं आ सकते हैं, तो उबलते हुए पानी में जब कि वह चूल्हे पर ही हो, चाय डाल दी जाय और दो चार मिनट तक उबाली जावे, तो बहुत उत्तम है" ॥

(१) युनानी हकीमों ने चाय पीने की निम्न लिखित विधि वर्णन की है :—

२ सेर पानी को इतना उबाला जावे, कि १ पाव रह जावे, फिर दारचीनी, लौंग, सौंफ, अजवायन, इलायची दाना, सुपारी हर एक ४ माशा सबको अधकुटा करके और चाय ४ माशा देवे ही डालकर एक बासन में ढकने से ढक दें, और ८ वा ९ घण्टे

पीछे रस छान करके बोतल में भर कर रक्खें, और आवश्यकता के समय थोड़ा सा लेकर गरम करके और मिश्री डाल कर पिया करें ॥

(२) ६ सेर पानी को इतना उबालें कि ३ सेर रह जावे, फिर दारचीनी लौंग, सौंफ, अजवायन, इलायचीदाना, मुरागी सब को अधकुटा करके उसमें डाल दें, जब १ पाव पानी रह जावे तो ९ माशा चाय डालकर उतारें और ढकना देकर कई तह कपड़े से छुपावें, ताकि भाप न निकलने पावे, कुछ देर पीछे शक्ति अनुसार छटांक डेढ़ छटांक अरक ले कर मिश्री डाल कर पावें ॥

(३) दारचीनी, अगर, अनीसून, बालछड़, मस्तगी रूमी, श्वेत चन्दन, गावजबान प्रत्येक ३ माशा लेकर पानी में डालकर उबालें, जिस समय खूब उबाल आ जावे, तो ३ माशा चाय डाल कर आंच से उतारें और वस्त्र आदि से ढाप कर रख दें, दो या चार तोला इस अर्क में मिश्री मिला लें, यदि शरद प्रकृति हो, तो चावल भर मुश्क भी डाल सकते हैं यदि खुश्की हो, तो दूध भी मिला सकते हैं ॥

पंजाब में जो चाय बनाने की साधारण रीति प्रचलित है, और यही शायद सारे भारतवर्ष में होगी वह यह है, कि चाय पानी में डाल कर उबाली जाती है, और जब खूब रंग निकल जाता है, तो नमक या मीठा, मीठे के साथ प्रायः दूध भी मिलाते हैं। कश्मीरी इसके विरुद्ध करते हैं, मीठी चाय में दूध नहीं डाला

आता है, नमकीन में दूध डालते हैं। सरदियों में प्रायः चाय की दुकानें खुल जाती हैं। उन में भी जो चाय होती है, बल्कि वह तो चाय को सारा २ दिन आग पर पड़ा रहने देते हैं॥

१—वक्तव्य—चाय का क्वाथ रंगत में बहुत काला, स्वाद में तीक्ष्ण व कड़वा हो, तो वह उत्तम नहीं है, और काढ़े में भी सुगन्धि न हो तो समझो कि पुरानी है। उत्तम चाय का काढ़ा हल्के रंग का और सुगन्धित होता है, व स्वाद में भी तीक्ष्ण व कड़वा नहीं होता है॥

२—यदि चाय का डिब्बा खरीदा हुआ हो तो कुछ दिन के बर्तने योग्य निकाल कर डिब्बे को दृढ़ बन्द कर देवें, नमी पहुंचने और गीली हवा लगने से और यूंही खुला रहने से चाय खराब हो जाती है॥

३—कहते हैं कि खुली पड़ी रहने से चाय खराब हो जावे, तो कड़ाही में डाल कर नरम आंच पर रक्खे और हाथ से हिलावें, चन्द मिनट में ठीक हो जाती है, फिर डिब्बे में सावधानी से रक्खें॥

कई कश्मीरियों में यह विधि प्रचलित है, कि चाय की पत्ती व नमक सुलेमानी के साथ मिलाकर खूब उबालते हैं और कड़छी से खूब हिलाते हैं और पीछे बादाम मलाई आदि मिला कर पीते हैं॥

काशगर—चाय को पानी के साथ डालकर खूब उबालते हैं, जब उबाल आ जावे, तो पानी के छींटे देते रहते हैं, जब पानी आधा रह जावे, आग से उतार कर गुड़ २ गरम पीते हैं॥

चाय क़ीमाक़ी ॥

ो अफ़गानिस्तान में प्रचलित है :—चाय १ तोला, दार
एलायची और सौंफ का चूर्ण ३ माशा आध सेर पानी
कर इतना उबालें कि अ ध पाव पानी जल जाय, उतार
न कर और चाय पानी में डाल कर मलाई और मीठा
र एक घटा रूमाल से ढांप दें, ताकि सम्पुष्ट हो जावे
ाम में लावें ॥

चाय मुग़लई ॥

क सेर पानी में ३ माशा एलायची छोटी, ९ माशा सौंफ,
ा दारचीनी, डाल कर खूब उबालें, फिर चाय ६ माशा
ा, इच्छानुसार डाल कर थोड़ी देर के पीछे चूल्हे से उतारें
ं या तीन पात्रों में ५—७ बार लोट पोट करके छान कर
ूध में मिश्री डाल कर पीवें,- यह चाय कश्मीरी लोग
ीते हैं, और लाभकारी भी मालूम होती है ॥
ाय बहादुर डाक्टर बेलीराम साहिब ऐल, ऐम, ऐस,
ट सर्जन चाय बनाने की यह विधि लिखते हैं :—
एक सुथरे बरतन में चाय के पत्ते डाल कर उन पर
हुआ पानी डालना चाहिये, और उसे १० या १५ मिनट
नी में रहने दें, पीछे पानी छान कर साफ़ बरतन में
" ॥

चाय की मात्रा ॥

ाह कि चाय एक समय में कितनी पीनी चाहिये ? एक प्रश्न

है, जिस का निश्चय होना वर्त्तमान समय में कठिन है, कोई थोड़ा पाग डालते हैं, कोई थोड़ी हकीम व डाक्टरों से कोई २ ३ माशा कोई १ तोला, कोई १½ तोला कोई २ तोला, और कोई २½ तोला लिखता है, राय बहादुर मेलीराम साहिब २। पाव पानी पे १½ तोला चाय लिखते हैं, और युनानी चिकित्सा में ने चाय की मात्रा केवल ३ माशा लिखी है ॥

परन्तु पानी की चाय के यागों में किसी २ ने ४॥ माशा, और कोई २ ने ५ माशा लिखा है एक हकीम साहिब ने ३॥ माशा भी एक स्थान पर लिखा है । मेरी सम्मति में एक सेर के लिए ६ माशा चाय डालना पर्याप्त है, वरन् इस से भी थोड़ी हो तो उत्तम है, परन्तु —

दूध की मात्रा ॥

दूध की मात्रा में भी भेद है, अधिक न लिखकर यह लिखना पर्याप्त है, कि यदि कफ की प्रकृति हो तो थोड़ा दूध डालें, वरन् कफ प्रकृति वाला सर्वथा न डालें पित्त प्रकृति हो तो एक भाग चाय के पानी में ३ भाग दूध डालें, इसी भांति समझ कर निस्संदेह थोड़ा व अधिक कर लेवें, साधारण अवस्था में आधा चाय का पानी और आधा दूध उत्तम है ॥

मीठे की मात्रा ॥

मीठे की मात्रा तो बताई ही नहीं जा सकती, जितना भाता हो, इच्छा के अनुसार डाल लेवें, जो नमक मिलावें तो भी इच्छा के अनुसार मिलावें ॥

नोट:—गरम प्रकृति वालों को चाय के पीने से कृशता उत्पन्न
ी है। दूध व मीठा इसको ठीक करते हैं, अस्तु जो गरम
ति वाले हों, वह चाय को दूध और मीठे के बिना कभी न
।। सरद प्रकृति वालों के आमाशय को खराब करती है।
क खटाई उबलती हुई चाय में डाल देवें। यह उसको ठीक
ती है, और सरद प्रकृति वाले मनुष्य सोंठ खटाई के बिना
य को न पीवें। बिना कुछ खाये के पीने से गरमी के रोग
होते हैं। इसी वास्ते अंग्रेज प्रातः को कुछ खाकर चाय पीते
। चाय का गरम पीना भी हानिकारक है, विशेष कर उष्ण
ति वालों को गरमी की ऋतु में दांत भी निर्बल हो जाते हैं,
की अनुभव शक्ति में भी न्यूनता आती है, इस वास्ते चाय
थोड़ी गरम पीनी चाहिये। खाना खाने के पश्चात् थोड़ी गरम
य पीने से भोजन बहुत जल्दी पचता है। गरामियों में कभी २
र सरदियों में दूसरे चाय चाय पीनी चाहिये। दनिक आदत
ग्य नहीं है, और वह लोग जो दिन में कई बार चाय पीते हैं,
ोग्य नहीं रहते, डाक्टर राबट साहिब की सम्मति है, कि
जन के साथ चाय पीने से अपाचन होती है, इस लिये भोजन
पीछे पीना उत्तम है॥

चाय पीने के पीछे तुरन्त सरद पानी पीने से गले की नसों
ो भय है, किसी नशीली औषधि का बिना आवश्यकता परिमाण
अधिक बार २ दिया जावे, तो अवश्य प्रधानावयवों में विकार
आवेगा। उत्तम से उत्तम वस्तु भी परिमाण से अधिक हानि
रक है। फिर चाय क्यों हानि न करेगी? जब कि यह परिमाण

से अधिक पी जावे। खाली आमाशय में चाय पीना बुरा है, परन्तु यदि रात का भोजन भली भांति न पचा हो और अफारा व गड़बड़ा आदि प्रायः पाई जावे, तो चाय पीने में हानि नहीं है॥

एक साहिब लिखते हैं, कि यदि आजकल की आवश्यकता पर ध्यान किया जाव तो चाय एक आवश्यक वस्तु है, और इस से कुछ हानि नहीं पहुंचती, परन्तु बुरी विधि से सेवन की जावे, और अधिक बरती जाय, तो निस्सन्देह हानिकारक है। नींद नहीं आती है, दिल धड़कने लगता है। पट्ठों को निर्बलता हो जाती है॥

संसार की विचित्र दशा है, यही अंगरेज जिनको पहले गया था, तो चाय उबाल कर पानी फेंक दिया था, और पत्ते खाए गए थे। अब उन्हों ने इसे आवश्यक बना लिया है, और प्रति दिन और दिन में कई बार चाय पीना एक रिवाज हो गया है, कोई दिन भी तो खाली नहीं जाता है, होटलों में जाओ, तो चाय और बिस्कुट ही दिखाई देते हैं। बम्बई विलायत का नमूना समझा जाता है, मैं जब बम्बई में गया मुझे आश्चर्य हुआ, कि वहां के लोग और जो जाते हैं, उनको देखा दिनों न जाने कितनी बार चाय पीते हैं। लोगों का कथन था कि यहां की वायु मरतूब है, इस वास्ते चाय की आवश्यकता है। मैं जिस होटल में ठहरा था, प्रातः एक टोस्ट और चाय दी जाती थी, मैंने मैनेजर से कह दिया कि मुझे दूध भेजा जाया करे, मैं अधिक दाम दूंगा

वैसा ही होने लगा, मैं वहां पंद्रह दिन रहा, कोई प्रभाव नमवार वायु का प्राय न हुआ, गली २ और बाजार २ में रेस्टूरांट मौजूद हैं, सैकड़ों बरन् हजारों होटल आदि हैं, जहां चाय के प्याले उड़ते हैं ॥

जैसे अंगरेज़ों के हां कोई अतिथि आवे तो चाय से सत्कार करता है, वैसे ही बम्बई में जहां जाओ, चाय आपके आगे आवेगी, बाजार की विचित्र रीति है, किसी जगह चाय है, किसी स्थान पर पान है, किसी स्थान पर हुक्का है, किसी स्थान पर मदिरा, किसी स्थान पर लेमोनेड है। न जाने अतिथि सत्कार के लिये ऐसी ही वस्तुयें क्यों नियत हैं ॥

बाज़ २ लोग तो वहां २०–२० प्याले चाय के एक दिन में पी जाते हैं, और फिर आश्चर्य यह है, कि पहिले चाय पी, फिर कोई मित्र मिल गया उसने लेमोनेड दिया वह भी हड़प, फिर कोई मित्र मिला, उसने पान दिया, वह भी हड़प, फिर एक मित्र मिल गया, वह चाय देता है, वह भी भीतर ! फिर वह सदा अपाचन और रोग ग्रस्त होने की शिकायत न करें, तो क्या करें ॥

मैंने चाय के सम्बन्ध में सब बातें आपके सामने रखदी हैं। मेरा यही निवेदन है, कि सादगी में आरोग्यता है, शुद्ध जल के समान संसार में कोई वस्तु नहीं है। अपने स्वभाव को जितना सादा रक्खोगे, उतना आराम पाओगे। यद्यपि मैं गरमी या सर्दी ऋतु में कभी चाय नहीं पीता तो भी मुझे कोई हानि नहीं

होती। सहस्रों पुरुष जो कि शहरों के बाहिर हैं, चाय से बचे हुए हैं, और वह अधिक स्वस्थ हैं। उत्तम से उत्तम वस्तु की भी आदत हो जाती है, और सदा एक ही वस्तु खाई जाती है, तो वह लाभकारी नहीं रहती है। इस लिए उत्तम हो, यदि आप ऐसी वस्तुओं से बचो, यदि मन वश में नहीं है, तो गर्मियों में कभी २ केवल आवश्यकता के समय, और शीत ऋतु में सप्ताह में एक दो बार, या प्रतिश्याय आदि की अवस्था में कुछ दिन प्रति दिन ऊपर लिखित नियमानुसार चाय पिया करें॥

पहिनने का वर्णन॥

सरदियों में बाहिर की सरदी से शरीर की रक्षा की बहुत आवश्यकता होती है। हाथ पाओं को खुला रखने से बहुत शोथ हाथ पाओं का फूलना आदि हो जाता है। छाती या गले को सरदी लगने से प्रतिश्याय, खांसी, वातश्लेष्मक, फुफ्फुसपाक, पार्श्वशूल, इत्यादि होने का भय है, सिर को खुला रखने से बच्चों को शिर पीड़ा होजाती है। सरदियों में बाहिर इतनी सरदी होती है, कि अकस्मात उसके लगने से एक आध घड़ी के भीतर कोई न कोई रोग आरम्भ होजाता है। निमोनिया से अधिक मृत्यु इसी ऋतु में होती है। इस लिये पर्याप्त वस्त्र पहिनने आवश्यक हैं। निर्बल, कफज प्रकृति वालों, बच्चों, बूढ़ों, को विशेषकर सर्दी से बचे रहना चाहिये। हमारे पंजाब में एक कहावत प्रसिद्ध है—

"(पाला बच्चों का बाबा, जवानों का भाई, और बूढ़ों का जमाई,)" अर्थात् बच्चों को सरदी बहुत बाधी लगती है, जवानों

ो साधारण लगती है, परन्तु दूसों को अधिक लगती है। इस
ेचार के मौजूद न होने के कारण ही बच्चे सरदियों में बहुत दुःख
ठाते हैं। यद्यपि उनका चित्त खेल की ओर लगे रहने से वह
मारी अपेक्षा सरदी कम अनुभव करते हैं, परन्तु सरदी उन
ेमा पर प्रभाव बहुत शीघ्र करती है। बच्चों के पाओं वरन्
ाः सारी टांगें नगी रहती हैं, जो कि हानि कारक है। बच्चे
ं सिर को गरम कपड़े से लपेटने की आवश्यकता नहीं है, प्रत्युत
ाों और छाती की रक्षा करनी चाहिए, इसी प्रकार से हृदरोग
ों को, गठिया के रोगियों को, जिनको छाती या पेट का कोई
ग हो या जिन्हों ने विरेचन लिया हो, खांसी प्रतिश्याय के
गियों पर शीघ्र ही सरदी से बुरा प्रभाव होता है, इस वास्ते
रण रहे, कि वस्त्र पर्याप्त हों, बोरदार, कश्मीरा, पश्मीना,
नाव आदि भिन्न २ प्रकार के गरम वस्त्र बाजार में बिकते हैं,
ं शीत ऋतु में हितकर हैं॥

गरम से यह अभिप्राय है, कि बाहिर की सरदी को भीतर
ास नहीं होने देवे, और भीतर की गरमी को बाहर निकलने
ीं देवे॥

(नवम्बर के प्रारम्भ से धीरे २ गरम कपड़े पहिनने आरम्भ
। ज्यों २ सरदी बढ़े उनको बढ़ाते जावें। उदाहरणतः प्रथम
ाप, उसके पीछे पाजामा, फिर वास्कट, फिर कोट, फिर
रकोट, या चादर, जुराबें और दस्ताने जिनको मिल सकें,
ें, परन्तु दस्तानों की आदत न डाली जावे तो उत्तम है।
के काम में हानि न होवे॥)

कपड़ों को खुली वायु में शीघ्र उतार कर न फेंके, वरन् कमरे के भीतर उतारें। रात्रि को रात्रि के पृथक् वस्त्र पहिनो, यदि वही वस्त्र रात को रहते हैं, तो उनको बहुत शीघ्र बदलो। रात के पहिनने के कपड़ों का वर्णन नींद के प्रकरण में हो चुका है। सरदियों में पसीना कम आने से कपड़े शीघ्र खराब नहीं हो सकते, परन्तु फिर भी जब उनमें मैल ज्ञात हो, तो धुलाना चाहिये, और पहिले खोल कर वैसे ही गरम वस्त्र मोल लें, जो धुलाने से खराब न हों। स्त्रियों के बहुंगे की न्याईं एक ही वस्त्र से कई वर्ष न व्यतीत करें॥

पञ्जाब की हिन्दू स्त्रियों में विशेष कर लाहौर अमृतसर आदि शहरों में रिवाज है, कि यदि कोई नजदीकी सम्बन्धी मर जावे, तो एक साल तक कुरता नहीं पहिनतीं। ऐसी स्त्रियों को सरदियों में एक ही धोती पहिने देख कर दया आती है। परन्तु आश्चर्य तो यह है, उनके पति लाख यत्न करें, वह यही उत्तर देती हैं, कि "मैं बिरादरी में लज्जित होना नहीं चाहती। हाय! हाय! लोग मुझ को क्या कहेंगे, कि देखो जी भाई मर गया, अभी कुछ भी दिन व्यतीत नहीं हुए, कि पोशाक पहिन बैठी है"। ऐसे बुरे रिवाजों के विरुद्ध बहुत यत्न करना चाहिये। मर्दों को ऐसी दशा स्त्रियों को बाध्य करना चाहिये। अन्त में रोग की दशा में चिकित्सा या मरदों को ही करनी पड़ती है॥

(सरदियों के पहिनने के लिए फलालैन बहुत उत्तम जानी है। फलालैन रक्त रंग की गरम होती है, परन्तु रक्त रंग की बड़ी आराम पसन्द करती है। इस लिये एक कुरता नीचे पहिन कर

ऊपर फलालैन की कमीज पहिनी जावे, तो उत्तम है, फलालैन सुकड़ जाती है, इस लिए खुला कुरता सिलाना चाहिये। जिनको फलालैन न मिल सके, वह खद्दर दोहरे का एक कुरता पहिने, स्मर्ण, सरदियों में पहिनने के वास्ते काले रंग के वस्त्र सब से उत्तम समझे जाते हैं, क्योंकि अधिक गरम होते हैं। काले वर्ण के वस्त्र पहिनना मरदों के लिये तो फैशन के विरुद्ध हैं, स्त्रियों को रक्त वर्ण के उत्तम होंगे ॥

वैसे गरम कपड़े उत्तम हैं, जो गरम होते हुए बहुत मोटे और बोझल न हों। जो लोग कश्मीरे, और बनातों पर रुपये नहीं खरच कर सकते, उनको साधारण वस्त्र रुईदार सिलवा लेने चाहियें ॥

मेहनती आदमी को थोड़े वस्त्रों की आवश्यकता होती है, आराम तलब, सुस्त और काहिल बहुत से वस्त्र पहने हुए भी ठिठरता रहता है। इसलिये सरदियों में सुकुमार जीवन कदापि न व्यतीत करें, प्रातः को व्यायाम करने से सारा दिन शीत से सुरक्षित रहते हैं ॥

विविध:—पथ्यापथ्य चन्द्रोदय में लिखा है:—

चिकने शोरबे, मांस, मद्य पीने वालों को मदिरा, पूरी, कचौरी, गेहूं से बनी हुई वस्तुएं, पेठे की वस्तुएं, उड़द की बनी हुई वस्तुएं, मिश्री, खांड, बताशा आदि गन्ने की वस्तुएं और दूध की वस्तुओं को इस ऋतु में सेवन कर सकते हैं। तिल की वस्तुएं, उदाहरणतः गजक, तिल कुटा, भुग्गा आदि, नये चावल,

धनियां, हींग, घी, मधुवा, लौंग, दूध की खीर, (बकरा, हरण, बग, कबा, मोर, तीतर के मांस, उन के लिये जो मांस खाते हैं) दरख, जम्हीरी लेमू, विलायती अनार, अंगूर, सेब, अखरोट, पुराने गेहूं सांठी के लाल चावल, लहसन आदि शीत ऋतु में सेवने योग्य हैं, सेंधा लवण, एलायची, मेथरा, जायफल, चूना, दही, लाल जमीकन्द, शाक, जलेबी भी खाई जा सकती है ॥

सुगन्धित वस्तुयें लगाना, पान बीड़ा खाना, उत्तम २ भोजन खाना, और यदि ईश्वर दे तो रेशमी वस्त्रों पर शयन करना चाहिये ॥

झरने का, वर्षा का, बावली का, कूएं का, या उत्तम सरोवर का जल पीवें। व्यायाम शीत ऋतु में बहुत लाभकारी है ॥

दूसरे स्थान पर लिखा है:—

"नया अन्न, खट्टी वस्तुयें, धूप सेकना, तिल, व्यायाम करना, तेल का मर्दन करना, हेमन्त ऋतु में वैद्यों ने लाभदायक लिखे हैं। सोंठ व हर्डे मिलाकर खाने से शीत ज्वर के रोगों से सुरक्षित रह सकते हैं ॥

"हेमन्त शीत है पाचन शक्ति को बढ़ाता है, इस लिए अधिक क्षरद वस्तुओं को इस ऋतु में सेवन न करना चाहिये। कसेरू, माड़ा का शाक, सिंघाड़े, कदली फल, आलू, अक्षमाश, अधिक बहद, नदी व छोटे तालाब या खेतों का जल, भैंस का दूध, बड़े भेड़े का मांस, अधिक यव, मटर, दिन के समय शयन, पुराने अन्न, लहसन, अधिक शीतल जल से स्नान, शीतल वायु

डालें, चना की दाल, दाख, घी, मिश्री और दूध मिला कर खिचड़ी बनाई जाती है ॥

खिचड़ी के साथ घी या अचार मजा प्रतीत होता है, जैसा कहा है, " इस खिचड़ी के चार यार, "घी, पापड़, और अचार " ॥

" ऊंची २ रुई की गद्दियों पर सोना, व्यायाम, कभी तैल देना, कहीं इतरों को लगाना, बीड़ा चबाना, ऊष्ण २ भोजन, बातों को इस ऋतु में प्राप्त होते हैं। आगे से ऊष्ण किये कमरे में प्रायः पुस्तकों में अपनी स्त्री के साथ एक चारपाई शयन करना इस ऋतु में ठीक लिख दिया है, परन्तु हमारी राय में यह हानिकारक है। बहुत थोड़े मनुष्य हैं, जो एकत्र अपने आपको वश में रख सकते हैं। ऊष्णता प्राप्त करते काल से ऊष्णता खो बैठना होगा। एकत्र शयन में मैथुन न भी, तो भी वीर्य्य पतला हो ही जाता है ॥

ऋतु सम्बन्धी रोग ॥

रूक्षता—इस ऋतु में रूक्षता बहुत होती है, आरम्भ में कांटे निकल आते हैं, खाल शुष्क रहती है, इसके वास्ते तैल का आवश्यक है। कद्दू का तैल या बादाम रोगन, या जैतून का, इस काम के लिये बहुत लाभकारी प्रमाणित होते हैं। रूक्षता हो तो काले तिल, मगज बादाम, मगज पिस्ता, कद्दू, मगज खशखाश, मगज खीरा, मगज चिलगोजा को कर तैल निकाल कर मला करें। घी, मक्खन, मलाई का सेवन करें ॥

प्रतिश्याय–प्रायः लोगों को शीत ऋतु में नज़ला, या जुकाम का रोग होता रहता है, बाज़े तो हमने ऐसे देखे हैं, कि सारी ऋतु ही इस से रोगी रहते हैं यदि कफ नासिका में बहे तो जुकाम, और यदि कण्ठ में गिरे, तो नज़ला कहते हैं। यदि पक्का हो तो उसमें पित्त भी सम्मिलित होता है, अन्यथा केवल कफ से होता है। शीत लगने से पानी में भीगने आदि से आरम्भ हो जाता है। बहुत उष्ण वस्तु खा कर शीतल जल पीने से, और अजीर्णपन से भी हो जाता है। कभी इसके साथ थोड़ा सा ज्वर होता है कभी शिर पीड़ा होती है आवाज़ भारी, पित्त युक्त, कोष्ठबद्धता, मन्दाग्नि आदि होती हैं। तीन चार दिन में यदि आराम न आवे, तो रोग बढ़कर खांसी होजाती है। खांसी की भी चिकित्सा न की जावे, तो क्षई तक हो सकती है॥

रोगी को शीतल वायु से बचावें। शिर पर वस्त्र बांधे रखें। भोजन हलका व साधारण, जल जहां तक सम्भव हो शीतल न पीवें, वरन् उष्ण पीवें। यदि सामर्थ्य हो तो स्नान भी उष्ण जल से करें, परन्तु उष्ण जल शिर पर न डालें। अजीर्णपन हो तो उसकी चिकित्सा करें। कोष्ठबद्धता को दूर करें। जिनको थोड़ी सी शीत लगने से प्रतिश्याय होजाने की आदत है, वह शीत की आदत डालें, प्रति दिन शीतल जल से स्नान किया करें, जिस से उनको शीत सहने का अभ्यास हो जावे॥

योग अङ्गरेज़ी॥

डाइवर एमोनिया एसी टीस २ ड्राम, स्पिरिट ईथर नाइटर

१० बूंद, टिंकचर कैम्फर कम्पौण्ड ३० बूंद, वाइनम एपीकाक १० बूंद, सीरप टोलो १ डराम, शुद्ध जल १ औन्स, यह एक मात्रा है। प्रातः व रात्रि को सोते समय पिलावें, यदि नासिका बहुत घुटी हो तो एमोनिया सुंघानो चाहिये, डोवरस पौडर ५ ग्रेन, सोडा सौली स्लास १ ग्रेन, पानी के साथ खिलाया करें॥

वैद्यक योग॥

शुद्ध पारा ४ तोला शुद्ध गन्धक आमलासार ८ तोला, वच्छनाग १६ तोला, त्रिकुटा ३२ तोला, हरड़ छाल बहेड़ा छाल, आमला गुठली रहित, पोहकरमूल, अजमोद, वनतुलसी, वायविडंग, कायफल, पांचों लवण, लौंग, निशोथ (विरवी), जमालगोटे की जड़ प्रत्येक २ तोला॥

प्रथम पारा और गन्धक को दो पहर खरल करके फिर सब औषधियां मिलाकर धूप में तुलसी के रस से ७ दिन खरल करें, और गोलियां चने के समान बना लें॥

जुकाम, नजला, खांसी और दमे तक को गुणकारी है। अर्क गावजुबान से एक गोली देवें, तुरन्त लाभ होगा। जिनको शीत ऋतु में सदा प्रतिश्याय होता रहता है, कुछ दिन इसका भी सेवन करें॥

युनानी योग॥

मतरीफल करनफी, या चमानी खावें, ताकि शोधन हो जावे। मुलेठी, बीहदाना, खतमी, खबाजी, गावजबान मनक्का, हरड़ की छाल प्रत्येक ४ माशा, भिगो कर शरबत बनफ्शा मिला

कर पिलावें, खमीरा पोस्त खशखाश, खमीरा बनफशा, बाजार से बने बनाए मिलते हैं ॥

निस्वार जो मुवाद को निकाल कर जुकाम को लाभ करती है ॥

पावड़ अर्क दूध में भिगोवें, थोड़ा २ दूध प्रति दिन डाल दिया करें, ३ दिन में जितना खप सके । पुनः उसको लेकर महीन पीस कर सुखा लें। इसकी निस्वार से खूब छींकें आती हैं॥

नौशादर, कळई चूना, व कपूर मिलाकर एक बोतल में रक्खें । आवश्यकता अनुसार हिला कर काक खोल कर सूँघें, तो जुकाम को लाभ करती है ॥

जुकाम के कारण मत्थे में दर्द हो, तो १ रत्ती अफीम, अजवान, व कपूर सेत का चूर्ण कोयला पर डालकर मुख व नासिका में उसकी भाप दें ॥

अमृतधारा जुकाम व नजला व खांसी को प्रत्येक अवस्था में गुणकारी है । साधारण जुकाम नासिका पर लगाने से दूर जाता रहता है ॥

इनफ्लोएञ्जा ॥

एक प्रकार का सख्त जुकाम होता है, जिस में ज्वर भी होता है । यह छूतक रोग माना गया है, इसको अङ्गरेजी में इनफ्लोएञ्जा कहते हैं, वबाई नजली भी इसको कह सकते हैं ॥

प्रथम समय से थोड़ा ज्वर होता है । नासिका बहती और छींकें आती हैं । माथे व नेत्रों में पीड़ा, गला दुखना, आवाज

मारी, खासी, श्वांस छोटा आना, कटि आदि में पीड़ा, अजीर्ण व स्वाद के विकार, कमी २ छाती की पीड़ा, या जोड़ों का दर्द, रोगी अत्यन्त निर्बल हो जाता है। प्रायः एक सप्ताह पश्चात् अधिक पसीना, मूत्र या दस्त होकर रोग दूर हो जाता है। चिकित्सा लगभग वही है, जो ऊपर वर्णन हुई है॥

गुल बनफशा, गावजुबान, मुलेठी, बीहदाना, खतमी के बीज, उस्तुखदूस, मकोय, प्रत्येक ६ माशा, ऊष्ण जल में काढ़ा करके मिश्री मिलाकर पिलावें। शरबत जूफा या शरबत बनफ्श भी गुणकारी है॥

स्पिरिट एमोनिया ऐरोमैटिक १५ बूद, टिंक्चर कैम्फर कम्पौण्ड २० बूद, टिंक्चर एपीकाक १० बूद, स्पिरिट टोलो १ डराम, पानी १ औन्स, यह एक मात्रा है, दिन में ३ बार दें, निर्बलता की अवस्था में निम्न लिखित योग गुणकारी है:—

एमोनया कार्ब ५ ग्रेन, टिंक्चर लेविण्डर १ डराम, इनफ्यूजन सिन्कोना १ औन्स, इसी १ मात्रा को दिन में तीन बार दें, भोजन नरम और शीघ्र पाचन खावें, उदाहरणतः बवागु सागुदाना, पानी में पका चने का पानी, दाल मूग आदि॥

खांसी॥

खुश्क व तर दो प्रकार की मानी गई है। डाक्टर लोग खांसी को कोई रोग नहीं गिनते हैं, बल्कि दूसरे रोगों का चिन्ह मानते हैं। खुश्क खांसी प्रायः गरमी, खुश्की और तर कफ से हुआ करती है॥

भूखा, गरदा मुख में जाने से, अधिक स्निग्ध वस्तुयें खा कर ऊपर अन्न आदि पीने से सूखी पर पानी पीने से, मल, मूत्र या छींक रोकने से, शीत लगने से और नमी की वायु या स्थान में सोने से प्रायः खांसी हो जाती है ॥

शीत में प्रायः कफज खांसी होती है, और वृद्धों को प्रायः इस समय रात्रि को सोते समय बहुत सताती है । काज रोगों के साथ व पीछे खांसी आवश्यक हो जाती है, उदाहरणतः खसरा के साथ २ और आतशक गठिया, कोष्टबद्धता, और मासिक धर्म के बन्द होने के पश्चात् भी प्रायः खांसी हो जाती है ॥

खांसी खुश्क के वास्ते निम्न लिखित योग हमारा अनुभूत योग है :—

मगज कदू २ तोला, मगज बादाम २ तोला, कतीरा गोंद श्वेत २ तोला, बनफशा २ तोला, श्वेत खशखाश २ तोला, निशास्ता ६ माशा, सब को पीस कर रोगन बादाम ३ तोला में मिला लें, और बीहदाना या इसबगोल का लुआब गाढ़ा २ मिला कर चटनी सी बना लें, और एक दिन में दो तीन बार दैनिक चाटा करें ॥

खांसी तर के वास्ते निम्न लिखित योग हमारा अनुभूत है ॥

पारा शुद्ध, गन्धक आमलासार शुद्ध, काटार भस्म, बच्छनाग, चित्रा, पत्रज, धम्मासा के बीज, रेवार, नाग केसर, तालीस पत्र, पीपलामूल, सोंठ, काली मरिच, पीपल, हर्दे की छाल,

बहेड़ा की छाल, आंवला, शुद्ध जमालगोटे के बीज, सम भाग लेवें। प्रथम पारा और गन्धक को दो पहर तक खरल करें, फिर और औषधियां मिला कर एक दिन खरल करें, और सब औषधियों से दुगना गुड़ मिलाकर बेर के समान गोलियां बनावें, एक गोली प्रातः अर्क गावजुबान से खावें, इस से खांसी के अतिरिक्त कफज दमा, क्षय, गोला, शूल, वात रोग, अरुचि, गले का रुकना, अतिसार, पाण्डु रोग आदि को लाभकारी है, बीहदाना के पानी से खुश्क खांसी के लिये गुणकारी है ॥

खांसी खुश्क व तर का योग ॥

यह योग दोनों प्रकार की खांसी में गुणकारी है, और मेरा अनुभूत है, बीहदाना, गोंद कतीरा, शकरतेगाल, मुलेठी का चूर्ण, निशास्ता, खशखाश श्वेत, प्रत्येक १ तोला, मगज बादाम २० मग, सब औषधियों को कूट कर गोलियां जंगली बेर के समान बनावें, और उन में से दो चार बार मुख में रख कर चूसें, प्रथम ही दिन लाभ प्रतीत होता है ॥

दूसरा—निम्न लिखित योग भी खांसी खुश्क व तर दोनों को लाभकारी है, परन्तु तर के लिये अत्यन्त गुणकारी है। यह शार्ङ्गधर का सितोपलादि चूर्ण है, और मेरा अनुभूत है। मिश्री १६ तोला, बंश लोचन ८ तोला, पीपल ४ तोला, इलायची छोटी २ तोला, दारचीनी १ तोला, सब का चूर्ण करके रक्खें और मधु में मिला कर चाटा करें। यदि खुश्क खांसी हो, तो मधु के साथ उस से आधा भाग घी भी मिला लेवें ॥

खांसी के लिये टोटका ॥

सत मुलेठी १ तोला, मुलेठी चूर्ण २ तोला, सोंठ १ माशा, काली मरिच १ तोला, पीपल १ तोला, सब को पीस कर मधु में बेर के समान गोलियां बनावें, सोते समय एक।दो चूसा करें॥

दयाकुमा–दयाकुमा बाजारों में बना बनाया बिकता है, गले की सरसराहट और गले की खराश व शुष्क खांसी का दूर करने के लिये अति उत्तम औषधि है। मुलेठी चूरा १ तोला, खशखाश श्वेत २ तोला, कूट पीस कर आध सेर पानी में रात्रि को भिगोवें, और प्रातः उबाल कर छान कर आध सेर खांड मिला कर चाशनी बनावें, और निशास्ता १ तोला, कतीरा १ तोला, मिला कर रक्खें, दो तोला रात्रि करें॥

खांसी के लिये योग ॥

देवगद चीनी १ तोला, धतूरा के बीज ८ माशा, सोंठ ४ माशा, गोंद कीकर २ माशा, सब औषधियों को कूट पीस कर, मटर के दाने के समान गोलियां बनावें, और प्रातः व सायम जल से एक गोली देवें। यह गोलियां कफज खांसी और दमा को बहुत लाभकारी हैं॥

हब जदवार निर्वसीवटी खांसी खुश्क व तर के लिये अत्यन्त गुणकारी है॥

बादाम गिरी, खशखाश के बीज, प्रत्येक ४ माशा, जदवार (निरबसी असल) १ माशा, बीहदाना, खबाजी के बीज, कद्

की गिरी, खीरा की गिरी, प्रत्येक २ माशा, सत्व मुलेठी, निशास्ता, कतीरा, कीकर गोंद, सफ़ा तेगाळ, बनफशा गावजुबान, मुलठी खतमी प्रत्येक १ माशा केशर कश्मीरी अफीम, प्रत्येक ४ रत्ती, सब औषधियां महीन पीस कर बीहदाना के लुआब से चने समान गोलियां बनावें। एक २ गोली सायम प्रातः गावजुबानाके या ईसपगोल के पानी के साथ खावें॥

दमा का योग॥

इसको अङ्गरेजी में एस्थमा कहते हैं, इस में श्वास बहुत गी स आता है। फेफड़े की बारीक नालियों में और श्वास लियों में शोथ होकर श्वास की तंगी का कारण होता है, और त ऋतु में यह अधिक होता है, और यह रोग कफ की वस्था में होता है। कफ नालियों में फस आता है, और जब वह नहीं निकलता है, चैन नहीं आता है, वृद्धों को अधिक ा है, और स्त्रियों की अपेक्षा पुरुषों को अधिक देखा गया है, स प्रकार खांसी खुश्क और तर होती है, इसी भांति दमा भी र खुश्क दो प्रकार की होता है, और शीत ऋतु में अधिक म (तर) ही हुआ करता है॥

खुश्क या गर्मी के दमे के लिये केवल ईसपगोल या ईसपगोल सत्व मेरा अनुभूत है। १ माशा प्रति दिन दूध से या शर्बत म आदि से देवें, कुछ मासों में सर्वथा आराम हो जाता है। चिकित्सक कफज और पैत्तिक श्वास में प्रभेद नहीं समझते करते हैं। एक बार जब कि हम यात्रा में थे, हमारे साथ

ही एक बम्बई से आए हुए मनुष्य को दमा हो रहा था, बेचारा बेहाल था शौच तक नहीं जा सकता था, क्योंकि श्वास उठा हुआ था, डाक्टर से औषधि मांगी, और दो तीन मात्रा खाई, परन्तु दमा अधिक हुआ। उस के मित्र व सम्बन्धी मुझे ले गये, परीक्षा से ज्ञात हुआ, कि कफ श्वास है और औषधि उष्ण दी जा रही है। मैंने उसको बन्द कर दिया। अमृतधारा की ६ बूंद दूध में मिलाकर दे दी। एक घन्टे के पश्चात् आराम मालूम हुआ, और सारी रात्रि वह सुख से सोता रहा, एक दो बार और वह दूध में अमृतधारा डलवा कर के खाया, और पूर्णतया आराम आ गया ॥

कफज श्वास प्रायः दुसाध्य ही है और चिर काल तक रहता है, और यदि यह पुराना हो जावे, तो असाध्य हो जाता है। यहां पूरा २ वर्णन तो हो ही नहीं सकता, केवल कुछ योग दिये जाते हैं —

(१) वेग के समय अरलू के बीज एक दो माशे में मुलेठी चूर्ण के साथ जल या मधु के साथ पीस कर। पिला देने से वेग रुक जाता है ॥

(२) शुद्ध पारा, शुद्ध आमलासार गन्धक, फौलाद भस्म, बंग, नाग, कौड़ी भस्म, मृग भस्म, कृष्णाभ्रक भस्म, प्रत्येक १ तोला, त्रिकुटा, त्रिफला, नागरमोथा, वायबिडंग, नागकेसर, रेणुका (सम्भालू के बीज) कचौंठा, पीपलामूल, प्रत्येक २ तोला, और जल पीपली के रस में या पीपल के काढ़े में, एक दिन

खरल करके चने के समान गोलियां बनावें, दमा के अतिरिक्त कफ, बवासीर, भगन्दर आदि को भी लाभकारी हैं ॥

(३) दमा के सिगरिट भी मिलते हैं। इन में प्रायः धतूरा होता है। धतूरा का धूवां दमा के वास्ते गुणकारी है, और वैद्यों ने सब से प्रथम मालूम किया था। इस बात को अङ्गरेज़ भी अपनी पुस्तकों में मानते हैं ॥

(४) खाने का लवण लेकर उसको थूहर के दुग्ध में एक दिन खरल करें, फिर आक के दो हरे पत्तों में लपेट कर और एक मिट्टी के कसोरे में रख कर १५ सेर उपलों की आंच दें, भस्म होगी। मात्रा ½ रत्ती बताशा में या अर्क गावजुबान के साथ या मनक्का में, दमा को अत्यन्त लाभकारी है ॥

(५) शुष्क दमा में अटरोपियन की खाल में पिचकारी अत्यन्त गुणदायक है। या टिंकचर लोबोलियल इथीरियल, टिंकचर हायोसायमस, सिपरिट ईथर कम्पौंड सिपरेट क्लोराफारम प्रत्येक २० बूंद थोड़ा सा जल मिला कर पिला दें, और दो २ घन्टे के पश्चात दो तीन बार पिलावें ॥

तर दमा के वास्ते १० ग्रेन जिंक सलफास उष्ण जल में मिला कर दिन में ३–४ बार पिलाते रहें कि वमन हो आवे ॥

इसके पीछे टिंकचर बेलाडोना २ डराम, सिपरिट टोलो २ औन्स, इस में से एक डराम के अनुमान थोड़े से जल में मिला कर दिन में ३–४ बार पिलाते रहें ॥

फुप्फुस, पित्त शोथ, व पार्श्वशूल ॥

(अर्थात् निमोनिया और पार्श्वशूल)

शीत आदि के लग आने से यह पीड़ा होती है, पसली की पीड़ा को पार्श्वशूल कहते हैं, और फुप्फुस शोथ बहुत हानि कारक है। इसको अंगरेजी में निमोनिया (Pernmonia) कहते हैं और इस से प्रायः मौतें होती रहती हैं। लाहौर के विख्यात डाक्टर रहीम का एक रात्रि को जब कि शीत अधिक थी, एक साहिब की चिकित्सा के वास्ते लाहौर से ३ मील की दूरी पर गये। उसको निमोनिया था, वह रोगी बच गया, परन्तु आने जाने की शीत से स्वयम डाक्टर साहिब को निमोनिया हो गया, और मृत्यु को प्राप्त हुए। पार्श्वशूल को अंगरेजी में प्लूरेसी (Pluracy) कहते हैं, छाती में प्रायः कुक्षा के नीचे जकड़न व चुभन प्रतीत होती है, ज्यों २ पीड़ा बढ़ती है, श्वास खिच कर आता है, शुष्क खांसी थोड़ी होती है, खांसने और हिलने के साथ पीड़ा बढ़ती है, अन्तिम यहां तक पीड़ा बढ़ती है, कि रोगी छाती को हिला भी नहीं सकता, कन्धा व हंसली की तरफ और भी टीस पाई जाती है, नाड़ी शीघ्रतर चलती है, जिह्वा सफेद धारीदार, मैली, मूत्र रक्तवर्ण, कभी मोह और शिर की पीड़ भी होती है, यदि ठीक चिकित्सा न हो, तो रुधिर के एकत्र होने से पीप भी बन जाती है, जो कि प्रायः असाध्य पर्याभित होती है ॥

कभी २ छाती के मांस में भी ऊपर की ओर पीड़ा होती

है, यह शीत लगने से या शीतल वस्त्र बांधने, या गीली भूमी पर शयन करने से होजाती है इस पर कोई उष्ण तैल मर्दन करना पर्य्याप्त है, अमृतधारा के मलने से तुरन्त पीड़ा दूर हो जाती है, इस में ज्वर नहीं होता है, परन्तु पार्श्वशूल में होता है, और निमोनिया में तो तीक्षण प्रबल ज्वर होता है, परन्तु पीड़ा पार्श्वशूल से थोड़ी होती है ॥

निमोनिया में प्रथम कम्पज्वर चढ़ता है, श्वास वेगवान, प्रति मिन्ट ३०–४० वरन कभी २ साठ बार, नाड़ी १००–१२० और कभी २ १४० बार। ऊष्मा १०४ या १०५। श्वास कठिनता से आता है, थोड़ी शुष्क खांसी, थोड़ा कफ भी निकलता है, जिस ओर के फेफड़े में सूजन हो, उस ओर का चहरा रक्त वर्ण हो जाता है, एक दो दिन के पश्चात कफ लेस दार लाली लिये भूरे रंग का, या हलका अंगारी वर्ण का निकलने लगता है, ज्वर की अधिकता से मोह रहता है सिर की पीड़ा व धड़कन, छाती में पीड़ा व जलन, व तृष्णता, कभी सरसाम (सन्निपात) के लक्षण व अचेतनता होती है, निगलने में कठिनता अधिक वमन, यकृत शोथ, कामला, अतिसार, अत्यन्त निर्बलता, चित्त भ्रम, धड़कन का होना बुरे लक्षण हैं साधारणतया तीसरे पांचवे दिन रोग में कमी हो जाती है ॥

पार्श्वशूल की डाक्टरी चिकित्सा ॥

रोगी को आराम से बिस्तरे पर लिटावें, पीड़ा के स्थान पर राई लगावें, वा अलसी की पुलटिस बांधें, वा तारपीन के तैल

की मालिश करें, या लिनमैंट तारपीन लगावें, या गिलास लगा कर २ छटांक तक रुधिर निकालें, या जोकें लगवायें और एक फ्लालैन की पट्टी छाती के चारों ओर भली भांति लपेट दें, और यह योग पिलावें ॥

लाइकर एमोनिया एसीटास १ डराम सिप्रिट ईथर नाईटर २० बूंद, वाइनम एपीकाक १५ बूंद, टिंकचर ओपियम १० बूंद एक्वा केम्फोर १ औन्स । यह एक मात्रा है, प्रति चौथे घंटे दें ॥

निमोनिया का डाक्टरी इलाज ॥

रोगी को तुरन्त एक ऊष्ण वस्त्र में शीत से सुरक्षित बिस्तरे पर लिटावें परन्तु कमरे के द्वारों को बन्द करके ताजा वायु का गमनागमन बन्द न करें, केवल इतना सावधाना रक्खो कि वायु के झोंके न लगें, कमरे में अग्नि रक्खें पीड़ा स्थान पर राई लगावें या अलसी या राई की पुलटिस बांधें, या सेंक दें, या टिंकचर आयोडीन लगावें, या जोंक लगायें, या गिलास लगवायें, और आरम्भ में वही योग देवें, जो पाइवर्सूल के लिए ऊपर लिखा गया है, फिर दो तीन बार यह योग देवें ॥

एमोनिया कार्ब १० ग्रेन, टिंकचरसिला १ डराम, सिपरिट ईथर नाईटर १ डराम, सिपरिट ऐमोनिया ऐरोमैटक १½ डराम, टिंकचर सिन्कोना कम्पौंड २ डराम, टिंकचर केनिगा १ डराम, एक्वा (शुद्ध जल) ६ औन्स, इस में से १ औन्स प्रति चौथे या छटे घन्टे देवें ॥

जब ज्वर उतरता है, तो शरीर की ऊष्मा कम होती है,

इस समय उत्तेजक वस्तुओं का प्रयोग करें, अन्यथा अधिक निर्बलता हो कर रोगी की मृत्यु का भय है, स्वर्ण भस्म हो तो उत्तम है ॥

योग जो छाती की पीड़ा, पार्श्वशूल, निमोनिया को गुणकारी है ॥

बारहसिंघा लेकर टुकड़े २ कर लें, जितना वह है, उस में उतनी ही अजवायन और शोरा कल्मी लेकर जल के साथ पीस कर वह टुकड़े उस के भीतर देकर कोयलों की अग्नी में रक्खें, जब जल कर भस्म होजावे, निकाल कर पीस लें, और आक के दूध में आधा दिन खरल करके टिकिया बनाकर १० सेर् उपलों की अग्नि दें, श्वेत भस्म होगा मात्रा १ रत्ती, अजवायन व सौंफ या इनके अर्क के साथ दो तीन बार दिन में देवें, अनुभूत है, यदि रोगी पित्त प्रकृति का हो, तो उस में १ रत्ती मूंगा भस्म भी मिला लेना चाहिये ॥

पार्श्व शूल का युनानी योग—बनफशा, गावज़ुबान हंसराज, मकोय, खतमी, खबाज़ी, प्रत्येक ४ माशा, सबको उबाल कर शर्बत पकाये या मिश्री में मिलाकर पिलावें, यदि कोष्टबद्धता हो तो अमलतास का गूदा तुरञ्जबीन और बादाम रोगन, एक २ तोला और उस में मिलावें ॥

नमूनिया वा रिया का युनानी योग—अमलतास का जुलाब कोष्टबद्धता के दूर करने के लिये देवें, या बस्ती कर्म

करें, सजाय ठहसूदियों, नीलोफर, गावजुबान, सुलेटी, अकमा, सबाजी प्रत्येक ६ माशा सबाल का शर्बत जूफा या बनफशा मिलाकर देवें, या इन्हीं वस्तुओं का शर्बत तैय्यार करें और १-१ तोला शर्बत दिन में २ बार पिलावें ॥

फसद (रक्तस्राव) पार्श्व शूल में गुणकारी है, परन्तु निमोनियां में प्रायः हानि कारक होता है ॥

विपादिका रोग ॥

शीत ऋतु में बहुधा मनुष्यों के पग या हाथ या दोनों फट जाते हैं और कभी २ बहुत पीड़ा होती है और पांवों के हाथ ही फट जाते हैं। यदि प्रति दिन स्नान समय झावें से पग धोय जावें तो पावों उत्तम रहते हैं। पावों धोने के पश्चात् सूखा लवण वस्तुवों मल लें, और फिर तौलिये से पोंछ कर मौजा पहिन लें तो और भी लाभदायक है। हाथ पाओं प्रायः उनके फटते हैं, जो कि जब पानी लगे उसको उसी समय नहीं पोंछते या अग्नि के सन्मुख बैठ कर सुखाते हैं, और इसी वास्ते सर्दियों में अधिक फटते हैं पावों को सेकना नेत्रों के लिये हानिकारक है। रात्रि के समय गेहूं का आटा मक्खी आदि उबटन की भांति मल कर और पाओं धो कर जुराबे पहिन कर सो रहो, हाथ पाओं कोमल हो जाते हैं। हाथ पाओं उत्तम साबुन से धोकर ग्लीसिरीन मलना भी लाभदायक है। ऊष्ण जल में लवण डाल कर पाओं धोने से सुरक्षित रहते हैं। यह बहुत उत्तम विधि है। मकाई एक उत्तम वस्तु है, जो सुगमता से मिलती और उसमें से

कोमलता और सुन्दरता आती है । वेसलीन Veseline उत्तम अंग्रेजी औषधि है, हाथ पाओं फटने से अभिप्राय तो केवल खुरदरा पन ही है । परन्तु इस से अधिक बिवाई फटना बुरा है, पाओं की खाल खण्ड २ होजाती है, और कभी २ तो रक्त में एक उंगली तक चली जाती है । व्यायाम का ध्यान रक्खो ताके रक्त भ्रमण होता रहे, और हाथ पाओं को शीत न लगन दिया जावे । कोष्टबद्धता न होने दें । तंग वस्त्र या भूषण नहीं पहिनने चाहिये, यदि लीमू का रस हाथ पाओं धोने के पीछे लगाया जाव तो कभी बिवाई नहीं होती ॥

(१) मोम १० तोला तिल का तैल या ज़ैतून का तैल ९ तोला, तैल को ऊष्ण करके मोम डाल कर रख दो, जब आवश्यकता हो ऊष्ण करके बिवाइयों के भीतर भर दो । थोड़े दिनों में आराम हो जाता है, हमारा अनुभूत है ॥

(२) बहुत सी अङ्गरेज़ी औषधियां जो इस काम के लिये बिकती हैं, उन में मोम व यूकालिप्टस आयल (Uecolyptis Oil) डाला है । सम भाग पिघला कर बंधियों में भर लो और उसे लगाया करो, खुरदरापन और बिवाइयां दूर हो कर आराम आ जाता है ॥

(१) अमृतधारा सोप दो टिकिया लेकर उसको छोटा २ कतर कर एक छटांक लीमू का सत और आधा ही यूडीकोलोन (Eudecolon) मिला कर ऊष्ण करके शीशी में रक्खो, इस साबुन के मलने से बहुत कोमलता आती है ॥

(४) ग्लीसिरीन और गुलाबार्क सम भाग मिलाकर रक्खो, और मालिश किया करो। भाग बहुत मुलायम होते हैं॥

(५) यव को भिगो कर कूट कर छिलका दूर करो, इसको कूटा कहते हैं, इसको मोटा २ पीस लो, आधे पाव कूटा पानी में डाल कर उष्ण करें। एक पहर हाथ या पाओं उस में भिगोये रहें, फिर निकाल कर तेल या घी से मालिश करके गरम मोजे पहिन कर सो रहें। दो चार दिन में सब व्याधियां दूर हो जावेंगी॥

(६) नरगस की जड़ को अखरोट के तैल में घिस कर लगाना चाहिये॥

(७) पाओं की बिवाई फटन से पहिले जलन होती है, उसी समय औषधी की आवश्यकता है। इस के वास्ते निम्न लिखित योग गुणकारी हैं:—

(क) तेजाब गन्धक एक भाग, ग्लीसरीन १ भाग, पानी ३ भाग मिला कर लगाया करें॥

(ख) ग्लीसिरीन गुलाबार्क मिला कर, सूत, मोमो या टारपीन ३ ग्रेन, वा टारपीन व लेमून का तेल जरा सा मिलाकर लगाओ। लवण और पानी भी लाभ दायक है॥

(ग) दो लसनों के छोटे २ टुकड़े कर लो, और एक छटांक साबुत राई के साथ बारीक डलियों में से निकालो, और रात को बांध कर सो रहें॥

(८) बिवाई के दूर करने वाली युनानी कैरूती—कतीरा, जूफा, प्रत्येक ३ माशा, बीहदाना का लुआब, निशास्ता, प्रत्येक

६ माशा, मोम स्वेत १ तोला, चरबी बकरी १ तोला, बादाम रोगन ३ तोला, रोगन को गर्म करके उस में चरबी व मोम पिघलावें, और शीतल करके बिवाई पर लगाया करें। इस से खुरदरापन दूर हो कर कोमलता बहुत शीघ्र हो जाती है॥

(९) द्वितिय गुल बनफशा ६ माशा, गुल खतमी, मगज़ कद्, प्रत्येक १ तोला, कद्दू के बीज १ तोला, मोम श्वेत १ तोला, बकरी के गुरदे की चरबी ४ तोला, चमेली का तेल ४ तोला, प्रथम दो औषधियां कूट कर जल में भिगोवें और लुआब निकालें, मगज़ कद् व कद्दू के बीज को पीस कर शीरा निकालें, फिर मोम व चरबी व तेल में पिघलाकर शेष औषधियों में मिलावें और काम में लावें॥

(१०) मरहम—राल व घी प्रत्येक १ तोला, मोम श्वेत ३ माशा, घी उष्ण करें और मोम को उस में पिघलावें, फिर राल महीन पीस कर उस में मिला कर शीतल करें, बिवाई फटने के लिए अति उत्तम है। आवश्यकता के समय किञ्चित उष्ण करके बिवाई में रक्खें॥

(११) अमृतधारा मोम में मिला कर लगाना अत्यन्त गुणकारी है॥

शेखउलरईस हकीम बूअलीसीना ने इसके लिए बहुत से योग लिखे हैं, जिन में से दो चार नीचे अङ्कित किये जाते हैं

(१) केकड़ा भना हुआ, ज़ैतून के तैल के साथ पीस कर लगाना बहुत लाभ दायक है, विशेष कर हाथ के फटने को ॥

(२) मुरदासग, मोम, ज़ैतून तैल, मधु, सम भाग, तैल और मोम को पिघला कर मधु और मुरदासग भी (कपड़छान करके) डाल कर लगाया करें ॥

(३) कतीरा लेकर महीन पीसें, उस के अर्द्ध भाग बिस्फायज (अकाली) की जड़, कड़वा, और कुन्दर लेकर पीसें और गोंद बतम सम भाग कतीरा के लें। सब को एरण्ड तैल के साथ मिला कर काम में लावें। शेख़ साहिब का कथन है, कि यह मेरा अनुभूत है ॥

(४) कानून का अनुवादक लिखता है, कि मेरा अनुभूत है :—

कुठ कड़वा, दरड़ा करके पानी में उबालें, जब खूब इसका प्रभाव पानी में आ जावे, तो उतार कर कुछ गरम होने पर पाओं को उस में डुबा दें। दो तीन दिन में आराम आजाता है॥

(५) काले तिलों का तैल, गोंद बतम, शिला रस सब को पीस कर लगा देवें। अद्भुत औषधि है ॥

(६) बिस्फायज (अकाली) को मुरमकित पीसकर मलना हाथों के फटने के लिए गुणकारी है ॥

(७) आरम्भ में इतना पर्य्याप्त है, कि पाओं को उष्ण पानी में रक्खें। तैल और चरबियों को मलते रहें। विशेष कर एरण्ड तैल और मेंढ की चर्बी और बादाम गिरी जिस में थोड़ा

या मोम मिलाया गया हो, लाभकारी है। हरमल का फाड़ा, या खीरा अम्बर मिलाकर मेंहदी लगाना भी उत्तम है ॥

नोट- जो मनुष्य रात्रि को सदा पाओं या विशेष कर एड़ी में तैल मलें उसके पाओं कभी नहीं फटेंगे ॥

हाथ पाओं फटने के लिए यह योग भी लाभदायक है। रोगन बादाम २ छटाक, मछली की चरबी २ छटाक, मके पत तुलसी ८ मासा, मोम श्वेत शुद्ध १ छटाक, सब को सम भाग मिला कर अग्नि द्वारा पिघलाकर चीनी के स्वच्छ पात्र में जमा लें, और उष्ण पानी से धोने के पश्चात् लगाया करें ॥

जाड़ा मारना–इस को अङ्गरेजी में (Chilblain) कहते हैं। शीत से लाली और थोड़ी सी जलन होती है, और कभी छाले भी हो जाते हैं, और इस से भी बढ़ जावे, तो छाले फूटने के पश्चात् गहरे घाव हो जाते हैं ॥

प्रथम अवस्था में ही, यदि अमृतधारा मल दी जावे, तो रुधिर का दौरा साफ हो कर रोग जाता रहता है ॥

या लिनिमैन्ट कैम्फर, या लिनिमैन्ट बेलाडोना, या लिनिमैन्ट आयोडीन गुणकारी हैं ॥

पोदीना, लौंग, पानी में पीस कर लगा देना भी लाभकारी है ॥

तारपीन का तैल ४ माशा, रोगन जैतून ४ माशा, मिला कर लगाना लाभकारी है, क्लोराफार्म अङ्गरेजी दुकानों से लकर मल दिया जावे, तो यह भी गुणकारी है ॥

यदि दूसरे दरजे तक रोग पहुंच जाय और छाले हो जां तो उनको काट कर भस्म का श्वेत मरहम लगावें। फटकरी, सुहागा, या अमृतधारा भी गुणकारी है। यदि छाले फट कर गहरे घाव हो जावें, तो और घावों की न्याई चिकित्सा करें॥

वर्षा ऋतु ॥

ग्रीष्म ऋतु का वर्णन समाप्त हो चुका, अब वर्षा ऋतु का वर्णन आरम्भ किया जाता है। हमने अपनी व्याख्या में श्रावण और भाद्रों को वर्षा ऋतु समझ कर यह लिखा दिया है, कि यदि किसी स्थान पर इन मासों में वर्षा ऋतु न हो तो वह उसके अनुसार समझ लें। हमारे यहां लगभग १५ जुलाई से १५ सितम्बर तक वर्षा ऋतु है। जिसके हां प्रथम आरम्भ हो जाय, या चिरकाल तक रहे, वह उन दिनों में इस के अनुसार बर्ताव करें। और वर्षा ऋतु की प्रशंसा शास्त्रों में इस प्रकार लिखी है:—

"वर्षा ऋतु में नदियां बड़े वेग से और चढ़ाव से बहती हैं, और तीर के वृक्षों आदि को उखाड़ ले जाती हैं, बावड़ी, ताल, सरवर आदि में कमोदिनी और कमल के पुष्प होते हैं॥

गढ़े, कुएं, और सब स्थानों की ऊंची नीची भूमि जल से भरी होती है, और प्रतीत नहीं होता कि यहां गढ़ा है वा नहीं? हरी २ घास प्रत्येक स्थान पर दिखाई देती है। सूर्य, चन्द्र, और तारे बहुत से गरजने वाले ही नहीं वरन् बरसने वाले मेघों

आच्छिन्न रहते हैं, अथवा दिन व रात्रि को भी वर्षा कभा न भी बरसती रहती है, और भूमि में प्रायः कीड़े मकौड़े अधिक हो जाते हैं। वीरबहोटियां रक्त वस्त्र धारण किए टहलती रहती हैं। भूनाग अर्थात् केंचुवे भी निकलते हैं। हिरन मोर, मेंडक, मेघों की गरज सुन कर आनन्द से बोलते हैं। पहाड़ों पर असली सुन्दरता आती है। भांति २ की बूटियां उगती हैं। जगल में मीठे शब्द से मोर बोल रहे हैं। गाल किञ्चित् नील वर्ण के जल से भर जाते हैं। हंस मानसरोवर की ओर जाते हैं, कमल प्रफुल्लित हो जाते हैं। बादल के गरजने से पर्वतों की कन्दराओं और गुफाओं में गुम्बद का सा शब्द आता है। कदम्ब, कचनाल, और केवड़ी के फूलों से सारा शाखा पात हैं। इस ऋतु में वात प्रबल होता है। यह वर्षा ऋतु तो बहुत से कार्य्यों को रोक देती है" ॥

भोजन वर्णन ॥

पथ्यापथ्य चन्द्रोदय में निम्न लिखित वस्तुयें इस ऋतु में सेवन करने योग्य लिखी हैं :—

गेहूं, साठी के चावल, कुलथी, रक्त चावल राई व अलसी, सरसों पका पेठा, खीरा, तोरई, बैंगन, वास्तुक, मरसा शाक, चूका अदरक प्याज, सेंधा लवण, मिश्रित छाछ, पोई का शाक, चीनी, महुआ, शिखरन (योग दिया जा चुका है) गुड़ मिला कर, दही, गन्ना, खिचड़ी घी मिला कर, दूध की खीर, फेनी, माल पूवा, बदर उबाला हुआ, दूध, खजूर, बिजौरा, कमल गट्टा,

महुवे का शाक, पका करौंदा, शहतूत, अमीर, पके बेर, आम, नारियल, गाय का दूध, बकरी का दूध, वर्षा का ताजा अन्न, पनस, घी, खांड, मुग, जलेबी, पूरी, आदि खानी चाहिये ॥

और जो मांस भक्षी हैं, उनके वास्ते मृग बकरा, कबूतर, शशा, तीतर, बटेर, कुक्कुट, कछुवा, और छोटी मछली लिखा है ॥

वर्षा ऋतु में वर्जित पदार्थ ॥

कची ककड़ी (खर), कचा खीरा, जौ, पियाज, तोरी, नाड़ी शाक, करेला, ककोड़ा, पालक का शाक, सिंघाड़े, कसेरु, आलू, भैंस का दूध, कगनी, मोठ, मटर, चना, मसूर, अरहर की दाल, कोदों, जुवार, अधपके जौ, कचे केले, चरपरे कड़वे, हलके रस और सूखे हुवे शाक, गोभी, टींडे, चिड़वा, कूट (कुट) तीवार नदी का जल, तरबूज, भाग, मोर का मांस, सूखा मांस यह नहीं खाने चाहियें ॥

स्मरण रहे कि इन का अभिप्राय यह होता है, कि रोगी तो कदापि इन वस्तुओं को न खावें, और आरोग्य पुरुष भोरी यदि आवश्यकता पड़े तो खावें ॥

वैद्यक में लिखा है, कि गरमी की ऋतु में यद्यपि गरमी अधिक पड़ती है, परन्तु अग्र जल की खुश्की के कारण वायु उत्पन्न होता रहता है, और वह वायु वर्षा ऋतु में विकार उत्पन्न करता है। और वर्षा ऋतु में पाचन शक्ति निर्बल होने से जो खाते हैं, वह भली भांति पचता नहीं है। इसका पाक अम्ल

रहता है, और इसी लिए गरमी भी एकत्र होती रहती है, जो गरमी अगली ऋतु में जाकर विकार करती है । जैसा कि लिखा है :—

वर्षा में अन्न, औषधियां नई और निर्बल होती हैं, (नई इसलिये कि जल तो नया होता है, शाक तरकारियां आदि नई होती हैं, और चने गेहू आदि में भी सूक्ष्म परमाणु प्रविष्ट होते हैं, जल गदला और विकार उत्पन्न करने वाला होता है । भूमि पर तिनका कीचड़ आदि होने से भूमि आर्द्र होती है । ऐसे बुरे अन्न जल के सेवन से और बुरी भूमि पर और बादलों से ढके हुए आकाश के नीचे रहने से, या गीली भूमि में गीले शरीर वाले मनुष्यों को दुर्गन्ध के कारण वात उभरती है, जो कि गरमी की ऋतु में एकत्र हुई थी, इस से पाचन शक्ति निर्बल हो जाती है। जिस से खाए हुए अन्न आदि ठीक नहीं पचते, वरन् उन को अम्ल पाक (पकते समय खट्टा होना) होता है, यह खटाई गरमी को उत्पन्न करती है, और गरमी धीरे २ एकत्र होती रहती है, परन्तु यह पित्त वर्षा ऋतु में ही विकार उत्पन्न नहीं करता क्योंकि शीतलता रहती है, आगे शरद ऋतु में जब कि सूर्य्य कीचड़ को सुखाता है, वायु में खुश्की आती है, शीतलता बढ़ती है, तब गरमी के रोगों को उत्पन्न करता है। इसी वास्ते गरमी का मौसमी ज्वर आसौज, कार्त्तिक आदि में होता है" ॥

ऊपर लिखित लेख से भली भांति ज्ञात होता है, कि वर्षा ऋतु में वातज वस्तुओं का सेवन सर्वथा न करना चाहिये, सुश्क

वस्तुयें मालूम होती हैं, अतः इनका सेवन सर्वदा अयोग्य परन्तु युनानी लिखते हैं, कि वर्षा ऋतु में नमी की अधि होती है इसलिए खुश्क वस्तुओं का सेवन करना चाहिये, में जो वस्तुयें पथ्यापथ्य वर्णन की गई हैं, उन में इस बात पूरा ध्यान रक्खा गया है। छाछ वादी करती है, तो इस सेवन में लवण डालने की आज्ञा है। करेला वादी करता है। लिए इसको वर्जित कर दिया है। परन्तु यूनानियों ने आज्ञा दी है ॥

मीठा, खट्टा, नमकीन, यह तीनों वात को दूर करते वाले और ऐसी ही वस्तुओं का सेवन गुणकारी है, यथा मधु, सेंधा लवण इत्यादि। इस ऋतु में पाचन शक्ति निर्बल हो जा है, इस वास्ते पाचन शक्ति को बल देने वाले और हलके भो हितकर बतलाए हैं। पानी दूषित हुआ होता है, अतः औटाया हुआ पानी पीना प्रायः लिखा है ॥

उष्ण स्निग्ध वस्तुओं की गरमी रतूबत की अधिकता कम करती है, और स्निग्धता वात को दूर करती है अतः दूध की आज्ञा दी है। उष्ण रूक्ष पदार्थों की रूक्षता वात को बढ़ाव है; अतः वह उत्तम नहीं है। बासी अन्न भी वात को बढ़ाते हैं इसलिए यद्यपि तरलता तो निःसन्देह इस ऋतु में अधिक होवे है, किन्तु स्निग्धता वात को कम कर देती है, अतः इसकी आवश्यकता है ॥

वर्षा ऋतु में कीड़े मकौड़े, तथा छोटे २ जन्तु और मच्छ

वाले बहुत उत्पन्न हो जाते हैं, जो कि सायम् के समय प्राय निकलते हैं, अतः सायमकाल को भोजन भी दिन रहते ही खा लेना उत्तम है, और भोजन बनाते समय भी अधिक सावधानी रखनी चाहिये। रात्रि को यदि भोजन खाने का अभ्यास हो तो दीपक के पास न खावें, क्योंकि पतंगादि बहुत एकत्र हो जाते हैं ॥

पीने के लिए ॥

वर्षा का शुद्ध जल बहुत उत्तम है। परन्तु नदियों के जल की आज्ञा नहीं दी है। क्योंकि वह गदले होते हैं, और वातज होते हैं। वायु आर्द्रता के कारण तृषा अधिक लगती है और अधिक तरल वस्तुओं के सेवन से पाचन शक्ति और भी निर्बल हो जाती है, अतः इस काम में सावधानता रखनी चाहिये। जहां केवल नदी नालों का जल मिल सकता है, वहां उनके समीप एक गढ़ा खुदवा लें, और जल उस में आने दें, जब उसके भीतर सब गरद मिट्टी आदि नीचे बैठ जावे, तब पानी काम में लावें, वा घड़ों में डाल कर थोड़े से निर्मली बीज, या फिटकड़ी कूट कर डाल दें, गरद मिट्टी नीचे बैठ जाने पर वह जल ऊपर से लेकर दूसरे घड़ों में रख दें। कहते हैं, कि एक गिरी बादाम की पानी के साथ घोट कर घड़े में मिला देने से सब गरद नीचे बैठ जाती है। जो धनी हैं वह अर्क खिचवाने का प्रबन्ध कर सकते हैं। एक दिन पानी देग में डाल दें और अर्क खेंच लें। सब विकार नष्ट हो जाते हैं। इस अर्क अर्थात् Distilled water को मटकों में शीतल स्थान में रख दें। एक दिन का निकला

हुआ हो चार दिन बरतने में कोई हानि नहीं है। किसी २ स्थान पर गढ़ा में एकत्र हुआ ? वर्षा का जल केवल पीने को मिलता है वह इस ऋतु में अधिक बुरा होता है। उसको भी शुद्ध करके या कम से कम उबाल कर और शीतल करके पीना चाहिये॥

कूप को थोड़े ऊंचे हों, और उन में भी गर्द मिट्टी आदि और वर्षा का जल चला जाता हो तो वह जल भी पीने के योग्य नहीं रहता है। यही अवस्था तालाबों की है। हां, ऊंचे चबूतरे वाले कूप उत्तम रहते हैं। फिर भी यदि जल उबाल कर पिया जावें तो उत्तम है, क्योंकि विविध प्रकार के न दिखाई देने वाले कीटाणु इन दिनों में उत्पन्न हो जाते हैं। गदला जल पीने से दस्त पेचिश, जुकाम, तिल्ली, आदि रोग हो जाते हैं॥

गङ्गा जैसी अगाह विख्यात नदी का जल भी वर्षा ऋतु में कुछ न कुछ गदला हो जाता है, और नियार कर ही पीना चाहिये। खुले हुए शुद्ध बरतनों में जल डाल कर पीवें, और और सदैव देख कर पिया और खाया करें, क्योंकि उन में कीड़े कीटाणु न हों। जल रखने वाले घड़ों को दो बार भली भांति धोना चाहिये, अन्यथा काई जम जावेगी, और मैल जल के रूप को दूषित कर देगा। पीतल आदि के पात्र भी भली भांति शुद्ध करने चाहियें। यह भी वर्षा ऋतु में खराब हो जाते हैं॥

अब जब कि नियम बता दिया गया है, तो प्रत्येक मनुष्य जान सकता है, कि अमुक वस्तु उसे थोड़ी खानी चाहिये या सर्वथा न खानी चाहिये ? इसलिये,

वर्षा ऋतु में होने वाली कुछ तरकारियों और मेवों के गुण लिखे जाते हैं:—

अमरूद–शीतल स्निग्ध, किंचित ऊष्ण, आमाशय व हृदय को बल देता है। भोजन के पीछे खाना हानिकारक है, भोजन को देर में पचने देता है, ग्राही है, छींक और मूत्राशय की जलन के लिये गुणकारी है भूख बढ़ाता और मस्तिष्क को तर करता है। खट्टा अमरूद म ही यकृत को बल देने वाला है। आमाशय के लिये हानिकारक है। इसके पत्ते दस्तों व घावों के लिये गुणकारी हैं॥

मिष्ट अनार शीत रूक्ष कोई मात दिल भी कहते हैं, आहार भस्म कम होता है, रुधिर उत्पन्न करता है, और वातकारी है। पट को कोमल करता है, तृषा को शान्ति देता है यकृत को बल देने वाला है, मूत्र प्रवाहित करता है, वीर्य्य पौष्टिक है, प्रधानावयवों को शक्ति देता है, प्लीहा व कामला को भी गुणकारी है। हृदय की धड़कन के लिए गुणकारी है। कपोलों की रंगत को उत्तम करती है। इसकी छाल जली हुई खांसी में लाभ करती है। इसका छिलका सहित स्वरस निकाला हुआ दस्तों को बन्द करता है॥

अम्ल अनार–शीत रूक्ष और ग्राही है। आमाशय व यकृत की ऊष्मा व छाती की जलन को शान्ति देता है। मद व वमन को दूर करता है। रुधिर के जोश को दूर करता है। कामला व

शुष्क खुजली के लिए गुणकारी है। खांसी और पुंसत्व की शक्ति के लिये हानिकारक है॥

अंगूर—ऊष्ण स्निग्ध है, आहार तत्व अधिक होने के कारण सब फलों से उत्तम हैं, चित्त प्रसन्न करने वाला, व शीघ्र पचन वाला है। शुद्ध रक्त उत्पन्न करता है, रक्त शोधक व रक्तोत्पादक है। शरीर को मोटा करता है। वातज मुवाद दूर करता है, यकृत को शक्ति देता है, और छाती के रोगों को गुणकारी है॥

यदि शक्करी के साथ पका कर शोथ पर लगावें, तो शोथ को दूर करता है, और रोम कोपों को खोलता है॥

तोरी—३ प्रकार की होती है, घिया तोरी, भिंडी तोरी, काली तोरी। यह शीतल स्निग्ध है, अतः पित्त को दूर करने वाली है। पित्तज रोगों में गुणकारी है। ज्वरों में दी जाती है। मदात्यय को गुणकारी है। किसी २ ने तो इसको कद से भी उत्तम आहार रोगों के लिये लिखा है। जलोदर, कामला, प्लीहा को भी गुणकारी है। कफ वर्धक नहीं है। हां, भिंडी तोरी कफ को उत्पन्न करती है, और ग्राही भी है, सब से उत्तम घिया तोरी है, जो कोमल २ ताजी तोड़ी गई हों॥

खिर्बोज़ा—ऊष्ण स्निग्ध है, शरीर की कृशता व दुर्बलता को दूर करने वाला है। वात रोगों में यह रोगियों को दिया जाता है, क्योंकि पाचक व लघु है। पित्तज रोगों में भी तर होने के कारण हानिकारक नहीं है, भूख बढ़ाता है, यह दो प्रकार का होता है, लम्बा और गोल कड़वा होता है, परन्तु ऊष्मा व रुधिर व विकार को विशेष कर दूर करता है॥

चुकन्दर—यानी इसका ऊष्म स्निग्ध है, और इस प्रकार सब आहारों से मोतदिल है। विकार उत्पन्न करने वाले सुवाद को दूर करता है, सारक है और कफ को दूर करता है, वीर्य्य पौष्टिक है। चुकन्दर को खटाई मिलाकर पकाते हैं, सिरका मिलाया जावे तो इसके प्रभाव को ठीक करता है, मीठा होता है, और बहुधा देशों में इस से खांड भी बनाते हैं। अधिक खाने से पेचिश उत्पन्न करता है ॥

टींडे—शीतल है, पित्त को दूर करने वाला, कफ को उत्पन्न करने वाला, देर में पचने वाला है, वातल है। अकेला या किसी दूसरी वस्तु में मिला कर पकाते हैं, और इस तरकारी को कद्दू से उत्तम जानते हैं। पित्त प्रकृति वाले रोगियों का कोमल आहार है ॥

कद्दू—शीतल स्निग्ध है, परन्तु आहार सत्व कम है, मूत्रल है, पेट को कोमल करता है, शुद्ध दोषोत्पादक है। विबन्ध नाशक है, सरद प्रकृति वालों को हानि कारक, और पित्तज, व ऊष्ण प्रकृति वालों के लिये हितकारी है, विशेष कर कई मर्ज़ों के लिए अति उत्तम आहार है। खांसी के लिये लाभकारी और शरीर व मस्तिष्क के लिये गुणकारी है। आमाशय की गरमी और ज्वर, को शान्ति देता है, और कोमलकारी है ॥

करेला—विख्यात भाजी है। शीतल रुक्ष है, कोई इसे ऊष्ण और कोई इसे मात दिल कहते हैं। सारक है, बादी को दूर करता है, वीर्य्य को पुष्ट करता है, आमाशय को बल देता है

उदरकृमि नाशक है, बवासीर, कामला के लिये गुणकारी है। पित्त व रुधिर के विकार को दूर करता है। कोढ़, लकवा व गठिया के लिये लाभदायक है, पित्त व कफ को निकालता है, पथरी को तोड़ता है, मूत्र प्रवाहित करता है। पट्ठों को बल देता है, धातु पतन व प्रमेह को गुणकारी है। प्याज तेल और इमली इसके प्रभाव को ठीक करने वाले हैं। इसको प्रथम छील कर लवण लगा कर रस छोड़ते हैं, ताकि कड़वाहट जाती रहे, फिर इस में लवण, मिरच व मसालह भर कर तैल में तल लेते हैं। बहुत स्वाद युक्त बनता है। शीघ्र पचने वाला है। प्याज के साथ भी पकाते हैं। प्याज के साथ बना हुआ उत्तम और वीर्य पौष्टिक होता है॥

बिही—मीठी, मोतादिल, सरद है। मस्तिष्क व आमाशय को बल देती है, मूत्र व दूध जारी करती है। जीवात्मा व मन को प्रसन्नता व बल देती है। खुश्क खांसी को लाभकारी है। खफकान को दूर करती है॥

खट्टी बिही—सरद शुष्क, आमाशय को बल देती है। गर्भ पात नहीं होने देती, जिगर की निर्बलता को लाभकारी है। शहद इस के प्रभाव को ठीक करता है॥

पालक का शाक—शीतल स्निग्ध है सरद प्रकृति वालों को हानि कारक है। उष्ण प्रकृति वाले इसका सेवन कर सकते हैं कोमलकारी व मूत्र लाने वाला है। यदि इसके खाने से हानि हो तो गाय का घी बादाम रोगन उसका ठीक कर सकता है॥

चौलाई का शाक–शीतल स्निग्ध है और आहार इस में कम है। मूत्र लाने व ला व खासी के लिये गुणकारी है। ऊष्ण प्रकृति वालों के लिये कोमलकारी है॥

सेम–शीत रूक्ष है, इस वास्ते इस ऋतु में अच्छी नहीं है। अफारा करती है, और देर में पचने वाली है। गरम मसाला व घी के बिना कदापि न खानी चाहिये। कफ व पित्त को शान्ति दती है॥

आम–ईश्वर सब को देवे। पौष्टिक, शक्ति वर्द्धक वाजीकरण है वृकद्वय, मूत्राशय, आमाशय यान्तों को लाभकारी है। यह सब प्रशंसा इन शब्दों में मानो प्रभाव ऊष्ण रूक्ष है, इस वास्ते अधिक खाने क पश्चात् दूध में थोड़ा सा पानी मिला कर पी लेते हैं॥

नास्पाती–शीत, रूक्ष चित्त प्रसन्न कारक आमाशय व पाचन शक्ति को बल देन वाली, और हृदय धड़कन व तृषा को दूर करने वाली है। परन्तु ग्राही है, बहुत थोड़ी सी खा लेवें॥

मदिरा–कामी मनुष्यों का मूर्ख समूह यह कहता है, कि मदिरा का आनन्द ही वर्षा ऋतु में है। वर्षा हो रही हो, बूंदे पड़ रही हों, घटा छाई हुई हो, उस समय फवारे के समीप या नदी के तीर बारहदरी, महल, या अटारी में बैठ कर अपनी प्रिया के साथ शराब पीने का जो आनन्द है, उसको कवियों की लेखनी पूर्ण रूप से वर्णन नहीं कर सकती। सत्य यह है, कि वर्षा में जब कि घटा छाई हो, और गरमी के स्थान में शीतलता हो

गई हो कुछ २ बूंदें भी पड़ रही हों, उस समय प्रत्येक कार्य्य में चित्त खूब लगता है। जिन लोगों का लेख लिखने की बान हो, उन का मन इसी कार्य्य में लगता है। मुझे अपने सम्बन्ध में स्मरण है कि ऐसी अवस्था में मन यही चाहता है कि कोई पुस्तक पढ़ कर समाप्त कर दूं। कई इस समय कवितायें पढ़ते हैं, और कई इस समय बाजा बजाते हैं। किसी को कोई खाद्य पदार्थ यथा पूड़े, चने, रयोड़ियां आदि जो अच्छी लगती हैं, मंगवाते हैं। कामी पुरुष स्त्रियों के साथ मैथुन पसंद करते हैं। मद्यपी मदिरा की बोतल चाहते हैं, चरसी चरस का दम लगाते हैं। वाह क्या सुहावना समय है। जब कि उत्तम से उत्तम कार्य्य हो सकता है, परन्तु शोक! कि दुष्ट मनुष्य उसको दुष्टता में व्यतीत करते हैं, और फिर कहते हैं कि शराब का आनन्द ही वर्षा ऋतु में आता है। शराब प्रत्येक अवस्था में दूषित है, सब नशों में अपवित्र है, शराबी आज नहीं तो कल अवश्य ही रोगी होगा। शराब मांस की और पुनः स्त्री का साथ चाहने वाली होती है, और इस वास्ते शराबी सर्वदा नीच होता है। इसके पूरे अवगुण जानने के वास्ते हमारा उर्दू "रिसाला "जहरों का इलाज" भ० २ देखो। मूल्य ।) है॥

लस्सी—लस्सी अर्थात् छाछ जो दही से बनती है, वह प्रायः वातकारी है, और इस ऋतु में प्रधान होती है। इस वास्ते सावधानी से और थोड़ी पीनी चाहिये। दूध की लस्सी भी इस भाव करती है, अतः प्रबल गरमी के समय ही पी सकते हैं, वा

आप भूसने के पश्चात् पीवें ॥

शर्बत—वर्षा ऋतु प्रारम्भ होने पर प्रायः शर्बतों का पीना बन्द हो जाता है, और न ही आवश्यकता होती है। हां, कुछ दिन वर्षा न होने के कारण गरमी हो, तो गरमी की ऋतु की न्याई शर्बत पिया जा सकता है ॥

दूध—दूध प्रभावों को अपने भीतर बहुत शीघ्र ग्रहण करता है, अतः रोग कीटाणुओं से बचने के लिए उष्ण करके पीना चाहिये, यदि उसी समय का धारोष्ण दूध पीया जावे तो इतनी हानी नहीं। यदि थोड़ा समय भी दुहे को बीत गया है, तो कदापि कचा न पीवें, वरन् उष्ण किया हुआ पीवें। बकरी, गाय का दूध उत्तम है। भैंस का बादी होता है, परन्तु पनीर में कुछ हानि नहीं है ॥

चाय और काफ़ी ॥

दूध मिला कर पी जा सकती है, परन्तु व्यसन प्रत्येक ऋतु में बुरा है। पानी में भीगने वा ओस में शयन करने के कारण अङ्गों का टूटना आदि हो, या किसी समय शीतलता ज्ञात हो, तो एक आध प्याला हलकी चाय का पी सकते हैं। चाय के पूरे गुण और दोष प्रथम लिखे जा चुके हैं ॥

बादाम—बादाम पलायची छोटी व पांच काली मिरच सरदाई की न्याई पानी में घोट कर पीना प्रायः लाभकारी होता है। व्यायाम के पश्चात् भी इसका सेवन कर सकते हैं ॥

पूड़े—वर्षा के दिनों में पूड़े प्रायः खाए जाते हैं। आटे में गुड़ या खांड डाल कर घोल कर पतला बना लेते हैं, और तब पर किसी पत्ते से बखेर देते हैं, और तैल या घी से अवस्था अनुसार तल लेते हैं ॥

माल पूड़ा आटा व खांड मिला कर गाढ़ा करते हैं, और घी में छोड़ कर तल लेते हैं। भारी होता है परन्तु पुष्टिदायक, वात पित्त को दूर करने वाला, वीर्य्य पौष्टिक और हृदय को बल देने वाला होता है। कोई २ मनुष्य चावलों का आटा दही में गूंध कर पेड़े बना लेते हैं, और घी में तल कर खांड की चौतारी चाशनी में छोड़ देते हैं ॥

यह चावल के पूड़े, पुष्टिकारक आहार रुचि को बढ़ाने वाले, वात पित्त दूर करने वाले जलन व तृषा की अधिकता को दूर करते हैं ॥

पूड़े अर्थात् चीले नमकीन ॥

बेसन, दाल चना १ सेर लहसन अथवा लहसन प्याज १ गिरह, लाल मिरच १० नग, धनिया ३ तोला, जीरा सफेद १ तोला, मसालह गरम अथवा लवंग, काला जीरा, काली मिरच बड़ी एलायची आदि १ तोला, खारी लवण १ तोला, बेसन को लगभग १ सेर जल में घोल कर मसालह पीस कर उस में मिला कर रक्खें और एक तवा चूल्हे पर चढ़ा कर, तवा पर हाथ व फुरेरी आदि लगा कर कटोरी से बेसनादि को तवे पर डाल कर फैला लें, फिर थोड़ समय पीछे किसी पलटे आदि से उलट

दें, इस में बड़ी सावधानी यह भी होती है, कि बहुत पतले हों, और गलने न पावें, और न ही कच्चे रहें ॥

आम का अचार ॥

५ सेर आम छील कर तराश कर उन में १ सेर प्याज, १ पाव कलौंजी, १ पाव लाल मिरच, १॥ पाव सौंफ, ३ सेर लवण पीस कर मिला कर अमृतबान में डाल कर उसका मुख बन्द करके ३ दिन पर्य्यन्त धूप में रक्खें, और प्रति दिन कई बार अमृतबान को हिलाते रहें। चौथे दिन सरसों का तेल उस में इतना डालें, कि सब वस्तुएं तेल में डूब जावें, और २ सप्ताह तक धूप में ही रहने दें तब तय्यार है ॥

दूसरी विधि—५ सेर आमों को छील कर गुठली दूर करके छोटे २ लम्बे टुकड़े कर लें, और निम्न लिखित मसालह कूट कर सभी चीजों को अतिरिक्त नमक में मिला कर अमृतबान में भर कर १० दिन तक छाया में रक्खा रहने दें, और इस के पश्चात् काम में लावें, यह तेल मिलाये विना १ वर्ष पर्यन्त नहीं बिगड़ता ॥

मसालह की मात्रा—५ सेर को यह मसालह पर्य्याप्त होता है। हलदी १ छटांक काली मिरच १ छटांक, (वा यथा रुचि), सौंफ ३ छटांक, धनिया २ छटांक, जीरा श्वेत १½ छटांक, सौंची छटांक, मेथी १॥ छटांक, हींग उत्तम २ माशा, लवण २॥ पाव, बड़ी एलायची के दाने ४ तोला, अदरक १॥ छटांक ॥

तीसरी विधि—५ सेर साबत आमों को इस प्रकार पक

चिरे ये बनावें, कि एक ओर परस्पर जुड़े रहें, फिर गुठली की गिरी निकाल कर और ऊपर लिखित मसालह को छ कर आध सेर तैल में मिला कर आमों के भीतर गिरी के स्थान पर भर कर बांध की कीलें लगाकर अमृतबान में रख कर १ सेर तैल दूसरे या तीसरे दिन उस में डालें, और एक मास के पश्चात् खाने क काम में लावें ॥

अंदरसे ॥

१ पाव बूरा की ऐसी चाशनी पकावें, कि मोटी तार बंधने लगे, फिर उतार कर उस में १ छटांक कम सेर चावलों का आटा मिला कर अमृतबान में भर कर रख दें, और गाढ़ा अधिक हो तो उस पर पानी का छींटा देवें, और दो तीन दिन के पश्चात् पूरी की न्याईं टिकिया बना २ और चावलों के आटे की सुरकी लगा २ कर उत्तम घृत में डालते जावें, और ऐसी सावधानी से उतारते जावें, कि वह टूटने न पावें, बस तैय्यार है, मात्रा १ छटांक पर्य्याप्त है ॥

गुलगुले ॥

इस की वस्तुयें मीठे चीलों की न्याईं होती हैं, केवल पकाने की विधि में भेद है। अर्थात् कड़ाही में घी चढ़ावें, और शक्कर व चौंक मिला हुआ जो आटा है, उस में से थोड़ा २ इस प्रकार कड़ाही में डालें, कि पतली २ और हथेली के समान वा कुछ इस से चौड़ी वस्तु बन जावे, फिर उलट पुलट कर उतार लें। यह सावधानी रक्खें कि न तो कच्चे रहें, और न जलने पावें ॥

मूंग बड़ी ॥

१ सेर दाल रात को भिगोवें, और प्रातः धोकर छिलका उतार कर बारीक पीस लें, और निम्न लिखित मसालह पीस कर मिला कर बड़ी बना लें :—

बड़ी इलायची के दाने २ तोला, लौंग १ तोला, काली मरिच २॥ तोला जीरा श्वेत ७॥ तोला, हींग १ माशा, धनिया १० तोला लाल मरिच ५ तोला ॥

आम्र पाक का अत्युत्तम योग ॥

यह योग वास्तव में बहुत उत्तम है, और वर्षा ऋतु में खाने से बहुत काम देता है :—

उत्तम पके हुए मीठे आम यथा सहारनपुरी का रस ४ सेर, खांड देसी उत्तम १ सेर, घी आध सेर, सोंठ आध पाव, काली मरिच एक छटांक, पीपल आधी छटांक, पानी १ सेर, पीपल मरिच और सोंठ का चूर्ण कर लेवें, फिर सब वस्तुओं को एक मिट्टी के खुले मुख वाले पात्र में जो साफ और दृढ़ हो, या चीनी के पात्र में डाल देवें, और भली भांति मिला लेवें, और फिर उसे अग्नि पर रक्खें और काष्ट के कड़छे से हिलाते जावें, यहां तक गाढ़ा हो जावे, और सब पानी सूख जावे और घी छूटता विदित हो ॥

उस समय निम्न लिखित वस्तुओं का पृथक २ चूर्ण करके डालें। पीपलामूल, नागरमोथा, चव्य, धनिया, काला जीरा, सोंठ और नाग केशर दारचीनी, तालीस पत्र, प्रत्येक ४ तोला

फौलाद भस्म ४ तोला, मूंगा भस्म ४ तोला, वंग भस्म ४ तोला, भस्में जो न डालना चाहें वह वैसे ही बना सकते हैं ॥

यह वस्तुयें डाल कर खूब मिला लेवें, और नीचे उतार लेवें उस समय जो मगज डालना चाहें जिसको देह डाल लें। जब शीतल होने पर दो तो, आध सेर शहद मिला लेवें, और मिला कर एक परात में पलट देवें। उस समय यदि पाक नरम रहा हो, तो यूं ही किसी मिट्टी के बरतन में, डाल कर रक्खें, यदि सख्त हो, तो परात में डाल कर बरफी की न्याईं काट लें, मात्रा १ तोला से ४ तोला तक, दूध ताज़ा के साथ, या औषधि को खोते समय पहिले दिन १ तोला, दूसरे दिन सवा तोला, तीसरे चौथे दिन १॥ तोला, एक सप्ताह के पश्चात् २ तोला, इसी तरह ४ तोले तक आजावें ॥

वस्त्रों का वर्णन ॥

प्रत्येक ऋतु में विविध प्रकार के वस्त्रों की आवश्यकता होती है। किसी समय धूप है और अधिक वस्त्रों की आवश्यकता नहीं है किसी समय वर्षा है, और शीतल वायु चल रही है, पवन से बचने के लिए अधिक वस्त्र चाहियें, कभी गरमी के पश्चात् वर्षा होने पर लोग वर्षा में स्नान करते हैं, और कभी बाहिर जाने के वास्ते ऐसे वस्त्रों की आवश्यकता होती है जो वर्षा से बचावें। पहाड़ों में जहां प्रायः वर्षा होती रहती है, वहां अपनी शक्ति के अनुसार हर कोई पुरुष वर्षा से बचने का यत्न रखता है। धनवान मनुष्य तो वाटरप्रूफ (Water Proof) ओवर कोट

रखते हैं, यह मोमजामे की भांति के वस्त्र से बना हुआ होता है। दूसरी ओर पानी नहीं आ सकता। ऐसे ही वस्त्र का कनटोप होता है, अस्तु इसको धारण करके जहां चाहो, वर्षा में फिरो, भीतर के वस्त्र बिलकुल सुरक्षित रहेंगे॥

मुझे स्मरण है, कि जब मैं शिमला गया था, तो ओवरकोट वाटरपरूफ खरीद कर लेगया था, ताकि वहां जो इतनी वर्षा होगी तो उसका आनन्द ही हम को क्या आवेगा, यदि हम उस में न घूमेंगे। अस्तु जिस समय वर्षा होती मैं उसको पहिन कर निकल जाता था, और सच पूछो तो वाटरपरूफ कोट होता ही वर्षा की मौज उड़ाने को है, नहीं तो अमीर लोगों को कौन सी ऐसी आवश्यकता पड़ती है, जो वर्षा में फिरें? वाटरपरूफ लगभग १०) रुपए को एक आता है। निर्धन मनुष्य भूरा कम्बल रखते हैं, उसका गुग्घू बना कर काम करते हैं, उस के नीचे भी पानी देर में पहुंचता है, क्योंकि मोटा होता है। मैदान में वर्षा कम होती है, इस वास्ते छतरी से भी लोग प्रायः काम चलाते हैं, छतरी का वस्त्र भी थोड़ा बहुत वाटरपरूफ होता है। वाटरपरूफ के अर्थ यह हैं, कि पानी को रोकता है, पानी इसके भीतर नहीं गुज़र सकता है। पहाड़ों में साधारण ग्रामों के रहने वाले छत्री रखते हैं, परन्तु इन सब के अतिरिक्त ऐसे भी किसान आदि होते हैं, जो लंगोटा कस कर और नंगे हो कर वर्षा में काम करते हैं। इस से इनको कुछ हानि नहीं पहुंचती क्योंकि वह काम करते हैं, और अभ्यासी होते हैं, परन्तु हमारे सुकमार

प्रकृति वाले बाबू कब इन बूंदों को सह सकते हैं ? अन्यथा बू
पड़ती है, जीवन सामग्री की अधिक आवश्यकता होती नहीं
जाती है, बीसियों प्रकार के वाटरप्रूफ इस समय बाजार
र्यकित है और सैंकड़ों प्रकार की छात्रियां देखी जाती हैं। बाबू
वाले, चूंकि भीगने से रोगी हो जाते हैं, अतः उनको भीगना
नहीं चाहिये ॥

(२) प्रथा ऋतु में जब वर्षा के पश्चात् शीतल वायु च
तो उस से बचना चाहिये और पर्याप्त वस्त्र पहिन लेना चाहिये।
यदि सरदी मालूम ही न होती हो, तो दूसरी बात है। जो
डाक्टरी पुस्तकों में मैं फलालैन के वस्त्र की हिदायत पढ़ता हूं,
तो इसके अतिरिक्त मुझ को और कोई कारण प्रतीत नहीं होता
कि वहां सरदी बहुत अधिक होती है। परन्तु शोक तो हम
देशी डाक्टरों पर है, जो केवल विलायत के डाक्टरों के
लिखे हुए शब्दों को दुहराना ही जानते हैं, और अपनी
बुद्धि को काम में लाने में दोष समझते हैं, यह भी लिख
देते हैं, कि इस ऋतु में फलालैन का वस्त्र पहिनना चाहिये।
फलालैन का वस्त्र पसीना लाता है, और वायु आर्द्रतायुक्त होती
है, अत पसीना का सूखना कठिन हो जाता है, और पसीना
आने से पित्त बहुत कुपित होता है। पसीना शीघ्र न सूखने से
पित्ती बहुत निकलती है और अधिक पसीना आने से जी घबराने
लगता है, यह तो ठीक है, कि वस्त्रों का बोझा इस ऋतु में न
चाहिए, और यह भी ठीक है, कि बाहर जब जाय, तो कम

र्याप्त होने चाहियें, क्योंकि वाय ऋतु में परिवर्तन तुरन्त
होता रहता है। जब तुम बाहर निकले थे तो धूप थी, परन्तु
१ घन्टे में बादल आकर वर्षा हो रही है, इस अवस्था में यदि
एक मलमल का कुरता और धोती पहिन कर निकले थे, तो
वास्तव में आप को कष्ट होगा। छत्री से सदा साथ रक्खो, मुझे
एक समय ऐसा कष्ट हुआ था, कि मैंने अपनी नोट बुक में लिखा
हुआ है, कि चाहे कैसी ही धूप हो, वर्षा ऋतु में छत्री लेकर
निकलना चाहिये परन्तु गरम वस्त्रों के धारण करने के लिये तो
मैं न कहूंगा। श्वेत लट्ठे, मलमल, ट्विल, गुजराती आदि इस
प्रकार के वस्त्र सिलाओ, हलका सूती वस्त्र इस ऋतु में बहुत
आराम देता है, और जो अमीर हैं वह दो जोड़े रख सकते हैं।
गरमी के समय कुछ महीन और सरदी के समय कुछ मोटे पहिनने
चाहिये, और विशेष कर स्त्रियों को अपने पांवों को और पेट
को सरदी से बचाना चाहिये, और ऋतुवती स्त्रियों को मोटे ही
वस्त्र पहिनना चाहिये। क्योंकि शीत लगने से ऋतु सम्बन्धी
रोग या आर्तव क्षीणता, आर्तव वर्द्धता आदि प्रारम्भ हो जाते हैं॥

बालकों की छाती को शीतल वायु से सुरक्षित रखना
चाहिये। ऊष्ण प्रकृति वाले वर्षा होने पर बहुत प्रसन्न होते हैं,
और वह उस में खेलना चाहते हैं, कोई भय नहीं खेलने दो,
और वर्षा के वस्त्र उन्हें उढ़ा दो॥

भीगा हुवा वस्त्र पहिनना हानि कारक है। किसी कारण से
वर्षा में वस्त्र भीग जावें, तो उनको उतार दो, और दूसरे वस्त्र

पहिन लो, और यदि उस समय दूसरे वस्त्र पास न हों, तो उन्हीं को उतार कर निचोड़ कर हिलाकर सुखा लो। भीगे वस्त्र रखने से नगा रहना उत्तम है। और यदि भीगे हुवे गीले वस्त्र धूप में डालने हों, तो रस्सी के ऊपर डाल कर सुखावें, और यदि बादल आय तो उसे उतार लेवें। उस समय आर्द्रता वायु में हो जाती है। वस्त्र दीवारों पर सूखने रक्खे जावें तो गीली दीवार की भाप जो धूप में निकलती है उनको गीला और खराब कर देती है॥

वर्षा ऋतु में विशेष रूप से वस्त्र स्वच्छ रखने चाहियें। मैले कपड़े पर मेंह पड़ जावे, तो जूएँ हो जाती हैं। पसीना निकलने और कीचड़ आदि लगने के कारण वस्त्र शीघ्र मैले हो जावे हैं। जिन से हो सके वह शीघ्र २ बदलें अन्यथा सप्ताह में दो चार बार धो कर सुखा लिया करें। इसके वास्ते कम से कम २ पोशाकें पर्य्याप्त हैं॥

दरी, तोशक, गालीचा, आदि जब मैले हो जावें, तो धूप निकलने पर सुखा लें, अन्यथा पिस्सू, कीड़, मकोड़े, और कई प्रकार के जन्तु उन में आर्द्रता से उत्पन्न हो जाते हैं॥

जिन कमरों में धूप नहीं पहुंचती, उन के भीतर अग्नि की गरमी करनी चाहिये, जब कि आर्द्रता प्रतीत हो॥

स्नान वर्णन॥

स्नान के लिये सब नियम वही हैं, जो कि प्रथम वर्णन हो चुके हैं। नगरियों में तो सदैव गरम पानी से स्नान करने की रीति है, परन्तु वह मनुष्य वह आनन्द कहां पाते हैं, जो तालाबों

कूओं, नदियों, और नहरों में तैरते, और मित्रों के साथ स्नान करते हुए बढ़ाते हैं। जिनको तैरना नहीं आता, उनको गेहरे और तैरने वालों को भी बहुत गहरे जल में नहीं जाना चाहिये वर्षा ऋतु में भी शीतल जल से दैनिक स्नान बुरा नहीं है। और कण्ठमाला के रोगियों और निर्बल मनुष्यों को शीतोष्ण जल से स्नान की आज्ञा है। दैनिक स्नान ऐसा ही आवश्यक है, जैसा कि अन्य ऋतुओं में बलकि इस से भी आवश्यक। क्योंकि इन दिनों में अधिक पसीना आता है, और मैल जमती है, पित्त निकलती है, और जब शरीर पर हाथ मारो मैल की बत्तियां तुरन्त उतार लो, यदि शीत न हो तो दोनों समय निस्सन्देह स्नान करो॥

मैथुन वर्णन॥

संस्कृत की बहुत सी पुस्तकों में पढ़ते हैं, और अद्भुत ढंग से वह लिखते हैं, कि "जब वर्षा की झड़ी लगी हो, तो प्रिया के संग प्रसंग चित्त को प्रसन्न करने वाला, और आरोग्यता के देने वाला है, और जिन को ऐसा अवसर है, वह बहुत भाग्यशाली हैं"। मैं नहीं समझता कि यह शब्द किन मनुष्यों ने लिख दिये हैं? क्योंकि वैद्यक शास्त्र इस ऋतु में मैथुन की कमी का ध्यान रखना आवश्यक बताता है। आटों में भी यह विख्यात है, कि "वर्षा ऋतु में लहू, पानी एक होता है" मैथुन कम करना चाहिये। बलवान से बलवान पुरुष के लिये प्रति पन्दरहवें दिन की प्रायः आज्ञा है। शायद जिन वैद्यों ने ऐसा लिखा है, उनका

अभिप्राय केवल हास्य रस से है, परन्तु यह उस से भी भयानक और बुरी बात है ॥

हीर व राझा पढ़ने वाले लोगों को उपदेश दिया करते हैं :—

" सावन दी बहार होवे पैंदियां फोहारां हों, पैन्दा सवार दा नवेकला झाड़ सये " ॥

इत्यादि २ बहुत बकते फिरते हैं, जिस से लोगों का आचरण खराब होता है और यह बात मन में जम जाती है, कि इस ऋतु में रती धान खूब करना चाहिए। एक स्थान पर मैंने लिखा हुआ देखा, कि जब बादल गरजे, फोहारें पड़ें तो काम के वश हो कर अन्धा होवे ॥

जैसा कि मैं पहिले वर्णन कर चुका हूं, यह समय ऐसा होता है, कि जिस २ बात के ओर उस का मन चाहता है, उस समय वही ओर वह चलायमान होता है, और यही कारण प्रतीत हुआ, कि कामी और वासनाओं के दास मनुष्यों ने ऐसा लिख दिया, और मदिरा व मैथुन को वर्षा के समय आवश्यक बताया। ईश्वर दुनिया को ऐसी बातों से बचावे ॥

अन्त में मैं कहता हूं, कि आचारेगर्भ लोगों को १ मास से पहिले इस कार्य में न पड़ना चाहिये ॥

दिन के समय मैथुन सब जगह वर्जित है, और संस्कृत में तो इसका नाम ही रात्रि क्रिया अर्थात् रात का काम है। अतः चाहे फोहार पड़ती हो, चाहे बिजली गर्जती हो, कदापि इस को न करें। डाक्टर वामन ने जो दिन को ऐसा करना लिखा

है। यह इसके लिये युक्ति देता है, कि "यह कार्य भलाई का कार्य है, और लोग शायद रात्रि का इसलिये करते हैं, कि वह इस को इस लिये करते हैं कि वह इस को भलाई का काम नहीं समझते"। यह युक्ति ही उसकी निर्बल है, क्योंकि रात्रि को सारे कार्य बुरे ही नहीं किए जाते, इस लिये यह मानने के योग्य नहीं है ॥

सैर व व्यायाम का वर्णन ॥

इस ऋतु की सैर तो वास्तव में चित्त का खजाना है। वनों, उपवनों और मैदानों में फिरकर हरियावल, व प्रकृति की शोभा को देख कर चित्त को प्रसन्न करो। हां कोई २ मनुष्य जब खूब वर्षा हो रही हो, तो आनन्द के मारे बाहिर निकल जाते हैं ॥

ऊष्ण प्रकृति वाले आरोग्य और बलवान मनुष्यों का तो इस से कोई हानि नहीं होती, परन्तु निर्बल मनुष्यों को और कण्ठ माला ग्रस्त रोगियों को खांसी व क्षय आदि हो जाने का भय होता है, और बालकों व वृद्धों को तो अवश्यमेव भय है। हां, थोड़ी २ फुहार पड़ रही है, तो छाता लेकर निकलना और हरियावल का आनन्द लेना उत्तम है। वर्षा के दिनों में भूमि गीली और कीचड़ युक्त होने से शहरों के भीतर की वायु उत्तम नहीं रहती है, इस वास्ते शहर वालों को प्रति दिन सायम् व प्रातः दोनों समय अथवा एक समय तो अवश्य सैर करनी चाहिये और शेष नियम जो प्रथम वर्णन हो चुके हैं, उन को पालन करें ॥

व्यायाम तो प्रत्येक ऋतु में गुणकारी है, और वैसे ही इस ऋतु में भी है। इसके गुण व नियम जो पहिले वर्णन हो चुके हैं, उन को पढ़ लीजिये ॥

तैरना इस ऋतु का विशेष व्यायाम है, जो लोग तैरना नहीं जानते, उनको गहरे पानी में नहीं जाना चाहिये। उस स्थान तक रहो, जहां पानी का बहाव न हो, और यदि तालाब जुहड़ आदि हो, तो उस स्थान तक कि जहां पाओं भूमि को लग सकते हों, पंजाबी में मसल है, कि "इन दिनों नदियां अपने माईके होती हैं" अर्थात जैसे स्त्री अपने ससुराल में बहुत बन्धन में रहती है, मगर माईके में उसे स्वतन्त्रता का समय होता है। ऐसे ही नदियां इन दिनों में जोबन पर होती हैं। किसी की शरम व लज्जा इनको नहीं, जो आए बहा ले जावेगी। इसलिये तैरने जैसे उत्तम और मनोरञ्जक व्यायाम के साथ इस बात का भी अवश्य ध्यान रखना चाहिए ॥

इस ऋतु का दूसरा व्यायाम पींग व झूला है। मैं उस मनुष्य को धन्यवाद देता हूं, जिस ने इस व्यायाम का निर्माण किया है। सारे शरीर का व्यायाम हो जाता है, और पींग के हुलारे के साथ जो वायु शरीर को लगती है, वह रोम २ में भेद जाती है, छाती फैलती है, बाहु और टांगें पुष्ट होती हैं। स्त्रियां तो इस में और भी आनन्द उत्पन्न कर लेती हैं, जब कि वह कुछ २ साथ २ गाती भी जाती हैं। फेफड़ा का और भी व्यायाम होता है। जब जोर की पींग चढ़ रही हो, उस समय गाना

कठिन है, परन्तु सीमा पर पहुंच कर आराम से बैठ जाओ और खूब ही आनन्द उड़ाओ। पींग पर चढ़ कर किसी २ मनुष्यों का शिर घूम जाता है, और यदि वह अधिक चढ़ें, तो वमन भी हो जाती है, उनको नहीं चढ़ना चाहिये। परन्तु सम्भव हो तो थोड़ा २ प्रति दिन अभ्यास करें, तो थोड़े ही दिनों में ऐसा होना बन्द हो जाता है॥

मैं जब पींग पर झूला करता हूं, तो ऊपर चढ़ कर कह देता हूं, कि इसको सर्वथा खड़ा कर दो, और ज़रा भी न हिलाओ। इस प्रकार से पींग चढ़ानी थोड़ी बुद्धिमानी का काम है, और बहुत ज्यादा ज़ोर लगता है जो बहुत नहीं झूल सकते। बाहिर किसी वृक्ष से पींग लटकाओ, चार मित्र मिल कर जाया करो, और मौजें किया करो॥

यात्रा का वर्णन॥

भारतवर्ष में अभी तक यह विचार है, कि चौमासा अर्थात् वर्षा के ३—४ महीने यात्रा नहीं करनी चाहिये। साधू लोग भी इस नियम का पालन करते हैं, कि जहां वर्षा का प्रारम्भ हुआ, वह एक स्थान पर डेरा लगा देते हैं, और ४ महीने उसी स्थान में रहते हैं, और पहाड़ों में रहने वालों को भी विवश ऐसा ही करना पड़ता है। क्योंकि नदी नाले इतने चढ़ आते हैं, कि उन को २—३ मील की थोड़ी सी भी यात्रा करना हो, तो भी १०—२० नाले गुजरने पड़ते हैं, और होता क्या है, अभी पानी घुटन २ है, और अभी कटि तक आगया है, पीछे वर्षा हो गई

और इतना भय इस साधारण जाड़े में हो जाता है, कि वश में स जानों कठिन है। मैदानों के लोग इसकी परवाह नहीं करते हैं, क्योंकि रेल गाड़ी आदि यात्रा के ऐसे सामान प्रस्तुत हैं, कि अब वह वह प्रतीत नहीं होता जिस विचार से पुराने लोगों ने रोका होगा इस में कोई सन्देह नहीं, कि रेल की दुर्घटनायें भी इन दिनों में बहुत होती हैं, भूमि पोली होकर पटड़ी से रेल उतर जाती है, और कहीं फिसल जाती है, कभी सड़क टूट जाती है, और आना जाना बन्द हो जाता है, परन्तु फिर भी यात्रा जारी रहती है, अतः आज कल यात्रा की अवस्था देख कर इस आज्ञा का पालन न करना चाहिए। यदि साधारण रेल गाड़ी की यात्रा है, या सड़क पक्की है और मार्ग में नदी नाले नहीं, तो कोई हानि नहीं है, अन्यथा प्रयत्न करना चाहिए, कि यात्रा इस ऋतु में बहुत कम हो। रेल ने आदन्य में यात्रा को सहज कर दिया है, और जब विलायत की भांति यहां भी प्रबन्ध हो जावेंगे, और दुर्घटनायें व टक्करें बन्द हो जावेंगी तो लोग बहुत प्रसन्न होंगे॥

चाहे एक साधारण यात्रा हो, परन्तु फिर भी वर्षा की पूरी सामग्री रखना आवश्यक है। ओवर कोट, छाता, स्नान के लिए कोई उष्ण पुष्टिकारक सामग्री, वस्त्र या तीन जोड़े शीत उष्ण दोनों प्रकार के रखने चाहियें, केवल एक ही वस्त्र न हो। मार्ग में भीगने का अवसर हो, तो शीघ्र ही किसी सूखे स्थान पर ठहर कर वस्त्रों को सुखा लें। यदि शीत प्रतीत हो, तो पाक

पनीरी आदि जो कुछ साथ हो खा लें, यदि सम्भव हो, तो ऊष्ण चाय पी लेवें ॥

रेल में बैठे हुए वर्षा होवे, तो जिधर से बूंदें आती हों खिड़कियां बन्द कर लें, हाथ, मुख, बाहिर निकाल कर भागने का यत्न न करें। स्टेशन पर पहुंचने के समय यदि वर्षा हो, तो थोड़े समय तक मुसाफिर खाने में बैठ जावें ॥

वर्षा ऋतु में वर्षा के पश्चात् कभी धूप निकलने से अत्यन्त गरमी हो जाती है, जिस से पसीना आता है और दिल घबराता है, इस वास्ते पंखा पास रखना बहुत उत्तम है। पसीना आया हुआ हो, तो उस को सुखा कर जल पीना उत्तम है। भोजन मार्ग में और अस्टेशनों पर इस ऋतु में प्रायः उत्तम नहीं मिलता, ठंडा और भीगा हुआ और दुर्गन्ध युक्त हो तो कदापि न लें, और दूध आदि से काम चलावें। दूध भी ऊष्ण होना चाहिये ॥

वर्षा ऋतु में प्रायः पानी गदला और खराब हो जाता है, और पानी का परिवर्तन बहुधा रोग उत्पन्न करता है। जैसे कि रेल में प्रातः समय लाहौर का जल पिया है, तो सायम को देहली का पीना पड़ता है, और विविध जलों का आमाशय में एकत्रित होना यूंही हानिकारक है, और इस ऋतु में तो अवश्य हानि पहुंचाता है ॥

दृष्टान्त स्वरूप एक लाहौर निवासी यदि लखनऊ जाता है, तो वहां का जल इस ऋतु में उसे अनुकूल नहीं आता है, इस अभिप्राय के लिये कोई तो चाय पीते हैं और कोई मूर्ख भंग व

मदिरा आदि आरम्भ कर देते हैं, जो यद्यपि जल के परिवर्तन हानि प्रभाव को तो नष्ट करती है, परन्तु शरीर के भीतर अनेक रोग उत्पन्न करने का कारण होता है। पियाज भी उत्तम माना गया है, अमृतधारा जल की हानि से सुरक्षित रखती है, सोंठ और गुड़ मिलाकर भोजन से पहिले खाना जल की हानि का लाभकारी है ॥

किसी नदी या नाले के पार उतरना हो, तो नौका उत्तम होनी चाहिये। पानी का वेग बहुत अधिक न हो, और यदि नौका में बैठने से जी मचलावे, तो अमृतधारा की एक बूंद जिह्वा पर लगावें। समुद्र की यात्रा में जहां कई दिनों तक जहाज में रहना पड़ता है, वमन प्रारम्भ हो जाती है। उस को सामुद्रीय रोग या Sea sickness कहते हैं। अमृतधारा खाना, निम्बू का रस, इमली चूसना, खट्टा फल, अनार या सेव आदि का खाना और वंशलोचन चन्दन श्वेत, बिजौरा की छाल, समान भाग लेकर गुलाबार्क, व सिरका में पीस कर आमाशय पर लेप करना लाभकारी है ॥

शयन वर्णन ॥

निर्बल और वृद्ध मनुष्यों को हम यह शिक्षा देंगे, कि वह वर्षा ऋतु में बाहिर न सोवें, और छत के नीचे सोवें, क्योंकि प्रथम तो ओस पड़ती है, दूसरे कभी २ सोए हुवे वर्षा होनी प्रारम्भ हो जाती है, और उस समय न तो उठने को मन चाहता है, और न ही उठने के बिना निर्वाह हो सकता है। हां अभी

थोड़ी २ बूंदें पड़ती हैं, ओहो! यह तो बरसने वाला बादल नहीं जान पड़ता। इन्हीं विचारों में मनुष्य पड़ा रहता है, कि वर्षा मूसलाधार पड़नी आरम्भ हो जाती है, और कभी हट जाती है। प्रत्येक अवस्था में इस भांति वर्षा में भीगना, और निद्रा में गड़बड़ उत्पन्न करना, कोई बुद्धिमान उत्तम नहीं कह सकता है॥

सब लोग ऐसा प्रबन्ध करें, कि न तो ओस पड़े, और न वर्षा आने पर इस भांति चारपाई उठानी पड़े, और फिर अकराबकरी पड़े, तो बहुत उत्तम है। मकान की सब से ऊपर की छत पर बंगलाकार छप्पड़ बनाया जावे जो चारों ओर से खुला हो, तो यह कार्य्य सिद्ध हो सकता है॥

और प्रत्येक साधारण स्थिति का मनुष्य ऐसा कर सकता है चारपाई के पायों के साथ लकड़ी लगा कर ऊपर चादर तान देने से ओस से बच सकते हैं, परन्तु वर्षा से नहीं। हां यदि मोमजामा लगाया जावे, तो साधारण वर्षा में उठना नहीं पड़ता, वर्षा के पश्चात् जब अधिक गरमी होती है तो निस्सन्देह बाहिर निकलने को मन चाहता है, अन्यथा वर्षा ऋतु में भीतर सोना इतना दुःखदाई नहीं है॥

उत्तम यह है, कि इस ऋतु में सर्वथा नंगे ही सोवें बाहिर सोए हुए अकस्मात् वायु के परिवर्तन से जुकाम आदि हो जाना सम्भव है। हां भीतर हों तो हानि नहीं। निबलों और रोगियों और प्रसूता स्त्रियों को अवश्य वस्त्र पहिन कर और ओढ़ कर

सोना हितकर है। दिन को शयन करना वैद्यक ग्रन्थों में उत्तम नहीं लिखा गया, और तजरुबे से भी यही सिद्ध होता है। इस ऋतु में सोने से आलस्य होती है, चित्त दुखी होता है, और कफज रोग भी उत्पन्न होते हैं॥

स्त्री के साथ सोना जिन लोगों ने उचित लिख दिया है, उन कामी पुरुषों का लिखा हुवा मानने योग्य नहीं है॥

कितना सोना चाहिये, और अन्य आवश्यक बातों का वर्णन पहिले किया जा चुका है, उसी के अनुसार ही यहां समझ लें॥

रहने के मकान॥

मकान की शुद्धि तो प्रत्येक ऋतु में आवश्यक है, परन्तु इस ऋतु में विशेष आवश्यक है, वर्षा होने से कूड़ा करकट व कीचड़ इधर उधर एकत्रित हो जाता है, जब धूप लगती है, तो उस में सड़ांध उत्पन्न होती है, और वायु आर्द्र हो जाने से मकान जो मैले होते हैं, और जिन में शुद्धि नहीं होती वह भी सड़ांध से दुर्गन्ध देते हैं। अतः मकान के भीतर से अच्छी भांति कूड़ा करकट निकाल कर उस के भीतर अग्नि जला देनी चाहिये, ताकि शुष्क हो कर दुर्गन्धता जाती रहे, बाहिर भी पर्य्याप्त शुद्धि रक्खें, और वर्षा के पश्चात् कीचड़ को दूर कर दें। मकान के पास कोई गढ़ा हो, तो या तो उसे भर दें या पानी निकाल दिया करें। पत्ते तिनके आदि बह कर मकान के पास आ गये हों, तो भली प्रकार साफ करवा दें। रूड़ी आदि पास पड़ा हो, तो उठवा दें॥

भारतवर्ष में कहावत है, कि सिंह का इतना भय नहीं, जितना वर्षा में टपकने का। यदि गृह के भीतर पानी भरता है, तो उस से सारा गृह आर्द्र हो जाता है, और आर्द्र गृह में रहना वास्तव में भयानक है, अनेक प्रकार के रोग हो जाते हैं। इसी वास्ते तो बड़ों की शिक्षा है, कि वर्षा आरम्भ होने से प्रथम रहने के मकानों को भली भांति लीप पोच देना चाहिये। छप्परों को नया बनवावें और मिट्टी स लीपें। महलों वाले छतों पर मिट्टी डलवावें टीप करावें, कोई छिद्र हो तो उस को बन्द करवावें, टूटा फूटा बनवा लें। अभिप्राय यह कि वर्षा आरम्भ होने से प्रथम उसही कर लें, अन्यथा सारी वर्षा यही होगा, कि इधर वर्षा आरम्भ हुई, उधर तुम को छत पर चढ़ना पड़ा, वर्षा होती में मिट्टी लगाई और वह घुल गई। इस वास्ते जिस स्थान से टपकता है वह कठिनाई से बन्द होता है और वर्षा में भीगना पड़ता है। छत के भीतर पानी अवश्य चला जाता है। यदि रात्रि हो, तो और भी कष्ट होता है। फिर क्यों न तुम पहिले ही इस बात का प्रबन्ध कर लो। सूखी मिट्टी का एक गड्ढा अपने गृह में रख छोड़ो क्योंकि वर्षा में सूखी मिट्टी नहीं मिलती। यह समय पर काम देवेगी। मकानों के ऊपर वर्षा में घास आदि उग आता है, उसको उखाड़ दो॥

पशु शाला यदि पास हो, तो उसको प्रति दिन साफ कराओ और सूखी मिट्टी डलवा दिया करो, अन्यथा इन दिनों उस के भीतर दुर्गन्धि आती है, जो आरोग्यता के लिये हानि कारक है।

साप, बिच्छू और अन्य ऐसे जन्तुओं का इन मकानों में भय होता है, इस वास्ते प्रथम तो पाओं पर जूता रक्खो। दोनों समय दरी, चादनी, गालीचे आदि उठवा कर झड़वा कर धूप लगने पर धूप दे दिया करो, फर्श पर बैठने की अपेक्षा कुर्सी या पीढ़ी मूढ़ा उत्तम है। मकानों के कोनों में जो जाला, काई आदि जमा हो, उसको दूर करो। मकान के भीतर चूना कलई को रखना वायु को शुद्ध करता है। और वायु की खराबी को दूर करता है॥

मकान ऊंची भूमी पर उत्तम है, और यदि आप निचली भूमि पर मिले, तो उस में भरती भरवा कर उस को ऊंचा कर लो, फिर उस पर मकान बनाओ, विशेष कर इस ऋतु में नीचे का मकान बहुत हानि कारक होते हैं॥

विषैले जन्तु मकानों में इन दिनों में बहुत उत्पन्न होते हैं। इन के दूर करने की संक्षिप्त विधि उर्दू रिसाला जहरों का इलाज नम्बर एक मूल्य ≡)॥ में लिखा गई है, जो चाहे मगा कर देख सकता है॥

लाख, गुग्गल, चन्दन सफेद, हरमल, वायविडंग, राल गुग्गुल इन को पीस कर रक्खें या धूप में मिला कर बत्तियां बनावें उस के धूएं से सब जन्तु भागते हैं॥

मदार के पत्ते जिस स्थान पर फैला दिये जावें वहां कोई जन्तु नहीं आता॥

अमरूद को अंगूठा में लगाये रखना भी उनको पास नहीं आने देता॥

यदि घर में बक या मोर या मुरगाबी, या बारहसिंगा, या अगठी चूहा, पला हुआ हो, तो उत्तम है। बहुधा कीड़े इन के भय से नहीं निकलते ॥

नियोला—सुगन्ध तिवली की सुगन्ध से भागता है ॥

दीमक—चुनार या दूब के पत्तों के धूयें से मर जाती है। कनेर के बयाले हुवे पानी के छिड़कने से भी मर जाता है, जिस घर में हुदहुद हो, दीमक नहीं रहती, रुई को जला कर राख छिड़कने से जाती रहती है, यदि मिट्टी के तेल में नीला थोथा घोल कर छिड़क दें, तो पुस्तकों में बिलकुल दीमक नहीं लगती। हींग तेल में मिला कर छिड़कने से भी दीमक भाग जाती है ॥

मच्छर—बुरादा सरोकाष्ठ, बल्लुक, छौंजी, मोरदपत्र, सरों पत्र, भेड़ की मींगनी गधक, गुग्गुल, काला दाना, गाय का गोबर, अनार की लकड़ी, सरों फल, बारहसिंगा, फिटकड़ी की धूना से सर्वथा भाग जाते हैं ॥

सनोबर के फूल १ भाग, अजवायन १ भाग, तिल में मिला पकाकर धूनी दें, और जैतून के तेल की मालिश करें, मच्छर बिलकुल नहीं काटेंगे ॥

यदि सरों की शाखायें और पत्र वस्त्रों में रख लें तो मच्छर पास न आवेंगे ॥

यदि हड़ताल और नौशादर को बथा में मिला कर किसी गृह में कुछ दिन धूनी देवें, तो मच्छर उत्पन्न न होंगे ॥

यदि छौंजी, या हरमल, या अफ़सन्तीन, या तिवली, या

निम्ब का उबाला हुवा पानी गृह में छिड़कें, तो मच्छर निकल जाते हैं ॥

जैतून का तेल लीमू के रस में मिला कर शरीर पर मालिश करें, तो मच्छर नहीं सतावेंगे ॥

दारचीनी और लवंग के पानी को छिड़कने से मच्छर पास नहीं आवे ॥

मिट्टी के तैल की दुर्गन्ध से भी मच्छर और खटमल दूर होते हैं ॥

साबन और मिट्टी के तैल को मिला कर गाढ़ा करके रखना और हाथ पाओं पर मलना एक अगरज का अनुभव है ॥

सरों के पत्ते व लकड़ी, या तुलसी पत्र या परव पत्र, बिस्तरे पर रखने से मच्छर नहीं आते और तुलसी विशेष रूप से घरों में लगानी चाहिये ॥

निवास गृह व विषैले जन्तु ॥

पिस्सू—इन्द्रायण, तिवली, उशुक, अर्मिकवाय, काला दाना, गोखरू, पानी में उबालकर घर में छिड़क दें सब पिस्सू मर जावेंगे॥

गन्धक व कनेर के पत्तों का धूआं भी उनको मार देता है ॥

जगली चूहे की चर्बी एक लकड़ी पर मल कर किसी स्थान पर रख दी जावे, तो सब पिस्सू उसी स्थान पर एकत्रित हो जावे हैं ॥

कीकासा मिलाने से उसकी सुगन्ध से सब मस्त और मूर्च्छित हो जाते हैं ॥

टेसू के फूल या अजवायन बिस्तरे पर रखने से पिस्सू नहीं आवे ॥

सर्प—प्रत्येक प्रकार का सर्प बारासिंगा, व बकरी के खुर और बाल गन्धक, मनुष्य के बाल, राल, गुग्गुल, सकबीनज, गन्दा बहरोजा, अनार की लकड़ी, सोसन की जड़, अकरकरा, की धूनी से भागता है ॥

यदि घर में सर्प निकलते हैं तो तोते का पर रक्खें, फिर दिखाई न देवेगा, गन्धक और नौशादर सिरका में मिला कर या राई में मिला कर सर्प के स्थान पर डाल दें, सर्प या तो भाग जावेगा, या मर जावेगा। राई और नौशादर के पानी को भी घोल कर डालते हैं, उबाले दूध, या नौशादर मिश्रित पानी का भी यही प्रभाव होता है। जहरमोहरा असली सर्प के मुख में प्रविष्ट किया जावे, तो तुरन्त मर जाता है। यदि नौशादर मुख में घोल कर सर्प पर कुली करें, तो भी मर जाता है। यदि धागे को जवरान में लपेट कर अपने चारों ओर बिछावें, तो कोई जन्तु अपने पास नहीं आता है। वरन जब उस पर दृष्टि पड़ती है, तो तुरन्त मर जाता है। और उस के नेत्र पानी होकर बह जाते हैं। कुचली कूट कर सर्प के बिल में डालने से वह मर जाता है। यदि चमगादड़ को घर में गाड़ दें, तो सर्प भाग जाता है। प्याज और लहसन की धूनी से भी भाग जाता है। जमालगोटा महीन पीस कर जहां कहीं सन्देह हो छिड़क देवें। सर्प को धूम्र बहुत बुरा लगता है, कपड़े का धूम्र पहुंचावें, या गन्धक का लेप

धूम्र देवें, तो यहां से कहीं चला जावेगा। मारखोर बकरे का चमड़ा घर में रखने से सर्प भाग जाते हैं और पास नहीं आता है। मारखोर बकरा पहाड़ों में केवल सर्प खाता है। मरुवा जिस जिस घर में हो, कहते हैं, कि उस में सर्प नहीं आता॥

छुपकली—केशर की सुगन्ध से भागती है॥

बिच्छू—पिस्सू जिस वस्तु से भागता है, बिच्छू भी उसी से भागता है, गंधक का धूम्र या बनतुलसी का रस छिड़कने से भाग जाते हैं। यदि कुछ बिच्छू जलाए जावें, तो भी वह भाग जाते हैं। फिटकरी, छोंली, जीरा, सज्जीनमक जुन्दबेदुस्तर, गुग्गुल बकरी का सुम जला हुवा, सब सम भाग लेकर गोलियां बना कर कई बार जलावें, सब बिच्छू भाग जावेंगे। गन्धक, हड़ताल, गधे के सुम, बकरा की चर्बी, व गाय के घी का धूनी भी यही प्रभाव रखती है। बन तुलसी मूली, मूली के पत्ते, सिलारस, बकरा की मींगनी, हड़ताल, सम भाग लेकर चर्बी में मिला कर छिद्र के पास जलावें या कुछ मूली के बीज उस के भीतर डालें, तो वह बाहिर न निकलेगा, बाबूना, हरमल, लहसन, सम्मालू के काढ़ा के छिड़कने का भी यही प्रभाव होता है। हींग का पानी और जंगली प्याज का काढ़ा अनुभूत है। उष्ण प्रकृति वाले, स्त्री-प्रसंग करने वाले की थूक व क्रोध की अवस्था की झाग बिच्छू पर गिर कर उसको मार देती है॥

कहते हैं, कि जीवित बिच्छू को तेल में जलाकर नये उत्पन्न हुए बालक के हलक में जरा सा मल दें, या बिच्छू को उपले में

रख कर उसकी आग से जन्म के दिन टिकोर करें, तो बिच्छू का विष उस पर कुछ प्रभाव नहीं करता। यदि मृत चीछ को सुखा कर घर में रक्खें, तो सर्प बिच्छू आदि सब जन्तु उस से भाग जाते हैं॥

चूहा—यदि किसी चूहे को लस्सी करके, या दुम काट कर, या उसके चेहरे की खाल काट कर छोड़ दें, तो सब चूहे उस से डर कर भाग जाते हैं। मुरदासंग, कुटकी, संखिया, मण्डूर, कपूर, अजवायन, कनेर की जड़, व जंगली प्याज से चूहे मर जाते हैं। और फिटकरी के धूम्र से भी भाग जाते हैं। एक चूहा पकड़ कर उसको तारकोल या नालायाय के पानी या लाभा ग में डुबा कर छोड़ दें, तो भी चूहे भाग जाते हैं। तारकोल और गन्धक का तेजाब मिलाकर बिलों पर लगा देने से चूहे सदा से चले जाते हैं (कहते हैं कि घर में कोई बर्तन पानी से भर कर उन के लिये रख दें तो फिर वह और किसी वस्तु को नहीं काटते। क्योंकि जब वह प्यासा होता है, तब ही हर एक वस्तु को काटता है) बहुधा पोटास उनके बिलों के पास रखने से भी भाग जाते हैं॥

खटमल—तुलसी से भागते हैं, और मर जाते हैं, कहते हैं, कि खसको जो कांटेदार फल होता है, काटकर चारपाईयों के नीचे टुकड़े २ करके फैलावें, तो सब खटमल उस के भीतर एकत्रित हो जाते हैं। पारे को अंडे की सफेदी में खरल करके मिलावें, फिर इतना घोटें कि मरहमवत हो जावे। पलंग आदि के

द्वारा चारपाई के छिद्रों में लगावें, दो चार बार ऐसा करने से दूर हो जावेंगे ॥

मधु मक्षिका-भुनगा, मांस को अग्नि पर भूने जाने की गन्ध से, चुगर के पत्तों की धूनी से, धनक, व लहसन के धूम्र से भागती हैं ॥

यदि खलमों रस, कवार्जी रस, और रेत शरीर पर मलें, तो मक्खी या भिड़ पास नहीं आती है ॥

हम पीछे लिख चुके हैं कि वर्षा ऋतु में बहुत से जन्तु उत्पन्न हो जाते हैं, इनके दूर करने की विधि भी लिखी जा चुकी है कभी ऐसा भी होता है, कि मनुष्यों को इन से कष्ट पहुंचता है। यह बात स्मरण रखने योग्य है, कि कोई भी विषैला जन्तु काट खावे, तो अमृतधारा उस के विष को तुरन्त दूर कर देती है। कभी २ हम जानते भी नहीं हैं, कि इस कीड़े मकौड़े का नाम क्या है, कभी २ हम उसको देखते भी हैं। और उसके काटने से पीड़ा, शोथ, आदि का भ हो जाती है। इन सब अवस्थाओं में अमृतधारा पर पूर्ण विश्वास किया जा सकता है। बड़े २ विषैले जन्तुओं की चिकित्सा यहां हम फिर लिख देते हैं ॥

वृश्चिक दंश की चिकित्सा ॥

न० १—आक (मदार) के चार पांच पत्तों को गरम करके उनका पानी निकाल कर निस्वार लें। छींक आने पर तुरन्त आराम होगा। अनुभूत है ॥

न० २—आम का फूल या बूर जिस दिन पहिले दिखाई दें

उसको हाथों में खूब मल लेवें। जब किसी के बिच्छू काटे, तो अपना हाथ ऊपर से काटे हुए स्थान के ऊपर से नीचे की ओर फेरना आरम्भ करें, कोई ५-६ मिनट में लाभ हो जावेगा। यह प्रभाव हाथों में एक वर्ष पर्य्यन्त रहता है। इस क्रिया के साथ कोई २ मनुष्य मंत्र आदि भी पढ़ते हैं। परन्तु मंत्र निष्फल है। यह आम के फूल का प्रभाव है॥

नं० ३—जहां बिच्छू ने काटा हो, वहां एरण्ड तैल (केस्टर आइल) लगावें॥

नं० ४—एक हाथ में थोड़ा चूना पानी घोल कर और दूसरे हाथ में थोड़ा सा नौसादर पानी में घिस कर लगाए, फिर इन दोनों हाथों को मल कर रोगी को सुंघावें, आराम हो जावेगा॥

नं० ५—बिच्छू के डंक के दूर करने के लिये—जिस स्थान पर बिच्छू काटे। गूलर के वृक्ष का दूध लगाना अत्यन्त लाभकारी है। दो चार मिन्ट में ही आराम हो जाता है। पाया करके रखना चाहिये॥

नं० ६—फटकड़ी को दुगने पानी में घोल लो, और २-२ बूंद आंखों में डालो, डालते ही प्रतीत होने लगेगा, कि बिच्छू ने काटा ही नहीं है। यदि आराम न भी आवे, तो फिर एक बार और डालें॥

नं० ७—लवण का पानी इसी भांति बनावें, शरीर के जिस ओर बिच्छू ने काटा हो, उसके विपरीत ओर कान में ३-४ बूंद डालें, आराम हो जायगा॥

नं० ८—जिस मनुष्य को बिच्छू काटे, उसको शान्ति करना चाहिये, और बिच्छू का विष उतारने, जो बिच्छू के काटे हुए मनुष्य से छिपा कर नवीन सैंधा के टुकड़ा लवण पीस कर एक वस्त्र की पोटली में बांधें, और बिच्छू काटे हुए के सन्मुख लवण की पोटली को पानी में तर करके दाहिने हाथ में लेकर उस हाथ से बिच्छू काटे हुए मनुष्य के नेत्रों को खोल कर ऊपर लिखित पोटली निचोड़ दें। बस ३–४ बार के डालने से पूर्ण आरोग्यता प्राप्त होती है, कई बार का अनुभूत है ॥

नं० ९—जिस किसी को बिच्छू काटे, सो तत्काल मिट्टी की सैंक जो प्रत्येक घर में जलाया जाता है, मालिश करें। तुरन्त लाभ होगा ॥

नं० १०—क्लोरल हाईड्राईट २ भाग, कम्फर १० भाग, इन दोनों को मिला कर शीशी में सूख डाल दकर रक्खा जावे, और काटे हुए स्थान पर सूई से गहरा छेद करके एक बूंद डाल दें, तुरन्त आराम होगा।

नं० ११—परोंध के बीज का लेकर २ टुकड़े हुए विधि से करें, कि उसकी दोनों फांसें पृथक २ रहें। एक दाल को पानी में घिस कर जहरमोरा की भांति बिच्छू के डंक पर लगावें, जितना विष होगा, सब निकल जावेगा ॥

नं० १२—बेरी की कोंपल और काली मिरच भी लाभकारी है। गरम २ तेल का लगाना बड़ा गुणकारी है, या बिच्छू का डंक पृथक करके पेट चीर कर बांधना गुणकारी है। कारेची औषधि

हों तो कोकीन लोशन की पिचकारी खाल में लगाना, इस से बढ़कर कोई औषधि नहीं है ॥

आक के पत्तों का पानी दोनों नथुनों में टपकावें तुरन्त आराम होगा ॥

न० १३—बबूल की पत्तियां हुक्के में पिलावें ॥

नं० १४—मकड़ी का जाला जो कि श्वेत या रुपे के समान गोल होता है, हुक्के में पिलावें ॥

नं० १५—महर्षि स्वामी दयानन्द जी की पाकट बुक से—(अजमेर से) जमालगोटा की गिरियां निकाल कर लीमू के रस में एक सप्ताह तक भिगो रक्खें, इसके पश्चात् खरल करें, और छाया में ही खरल करें, जहां पर बिच्छू ने काटा हो, वहां पर लगा दो, और साथ ही घाव पर लगा दो ॥

सर्प दंश की चिकित्सा ॥

अन्य—डंक स्थान को ऊपर से खूब कस कर बांधें और जलावें, व आक की जड़ से वमन भी करावें। नौशादर २ माशा मदिरा १ माशा में मिला कर पीवें, २ घंटे के पीछे देवें, आराम होगा ॥

न० २—सांप के विष की एक अद्भुत चिकित्सा—जिस समय किसी को सांप काटे तुरन्त एक कुक्कुट पकड़ कर उसकी गुदा के पास के पंख उखाड़ डालें, और उस स्थान पर कुछ पछने लगावें, कि रक्त निकल जाय फिर डंक स्थान पर पछने लगाकर उस कुक्कुट की गुदा को मलदें, वह वहां पर चिपक जावेगा

और सांप का विष को खैंच लेगा, परन्तु कुक्कट मर जायेगा, और साप का काटा हुआ मनुष्य आराम पावेगा ॥

न० ३—एक और अद्भुत चिकित्सा—२ तोला रीठों का चूर्ण १ पाव पानी या डढ़ पाव पानी में घोल लो, और उस से दो बोतल भर लो। १ छटांक घुला हुआ पानी आध २ घंटे पीछे पिलाना आरम्भ करो। जिस समय रोगी कहे, कि यह कड़वा है, उस समय बन्द करदो और समझो कि ईश्वर ने जीवन दान दिया। यदि बावले कुत्ते ने किसी को काटा हो तो उस के लिये भी यह चिकित्सा अत्यन्त लाभदायक है, और बहुत विषैले बिच्छू के लिए भी इसको प्रयोग किया जा सकता है ॥

न० ४—सांप काटे का योग—संखिया, श्वेत, गुरुमा श्वेत, नौशादर, हुक्के के नेचे की मल, बड़ा बिच्छू, आक का दूध सब समान भाग ले खरल करके एक बद शीशी में रक्खें, और आवश्यकता के समय डंक पर आक के दूध में रगड़ कर लगावें, पेट का दरद हो, तो आमाशय पर कुछ पछने लगावें। यदि मूर्छा हो, तो सिर पर भी पछने लगा कर गोली आक के दूध में रगड़ कर पछनों पर लगावें। ईश्वर चाहे तो आराम हो जावेगा, अनुभूत है ॥

न० ५—सांप काटे के लिए—धतूरा श्वेत के बीज १ तोला लेकर ५ लीमू के रस में खरल करके शीशी में रक्खें। सांप के काटे हुये मनुष्य की आखों में सलाई से सुरमा की भांति लगावें सांप का विष दूर हो कर सांप काटा हुआ आरोग्य हो जावेगा ॥

नं० ६–साप के काटे की अति उत्तम चिकित्सा–शंख १ तोला, नौसादर १ तोला, सुहागा १ तोला, गोदन्ती हड़ताल १ तोला, हड़ताल वर्की १ तोला, प्रत्येक वस्तु को पृथक २ महीन पीस कर कपड़छान करके सबको मिला कर ३ छटांक दूध आक, फिर ३ छटाक बरोंडी में खरल करके गोली बना कर जस्त के कटोरे में रख कर जस्त का ही ढकना देकर कपड़ मिट्टी करके ५ सेर उपलों की आग दें। शीतल होने पर उतार लें रंग श्वेता लिये आसमानी होगा, मात्रा ३ माशा सफ ऊष्ण घृत में मिला कर पुरुष के कण्ठ के नीचे उतार दें। बहुत भयानक साप तथा सगचूर या कफियर हो, एक मात्रा से लाभ न हो, तो दो तीन मात्रा में आ जावेगा। स्मरण रहे, कि यह औषधि प्रत्येक प्रकार की महामरी (प्लेग) के लिये भी अति उत्तम है॥

नं० ७–सुरमा जो सांप के काटे को लाभकारी है–अमाल गेटा के थाजाके भीतर का बीज लेकर लीमू रस की २१ पुटें देवें, और लम्बा सी बत्ती बनावें, इस बत्ति को मनुष्य के थूक में घिस कर लगाने से सांप का विष बिलकुल ही उतर जाता है॥

नं० ८–शुद्ध मुरदारसग २ तोला, भांगपत्र १६ तोला। भंग के पत्तों को पानी के साथ पीस कर लुगदा करके बीच में मुरदारसग रक्खें और ४ सेर के लगभग उपलों की आंच दें। इस प्रकार की ३ आंच देने से भस्म हो जायगी। यह भस्म सांप के काटे हुवे की आंखों में लगायें या खिलाए। विष उतर जाता है॥

नं० ९ सांप का डंक—जिसको सांप काटे तुरन्त ही एक पोथी लहसन गाय के दूध में खूब पीस कर सांप के काटे हुवे को पिलादें। ३० मिन्ट में अवश्य आराम हो जाता है॥

नं० १०—मीठा थोथा अर्थात् तूतिया महीन पीस कर चूर्ण करके एक शीशी में रक्खें, आवश्यकता के समय थोड़े से चूर्ण को किसी नली में डाल सांप के काटे मनुष्य को नाक में फूंके, कुछ मिनट में नाक से पानी बहना आरम्भ होगा, और प्रायः छींकें आ जावेंगी। यह क्रिया २ या ३ बार करने से सांप का विष बिलकुल उतर जावगा, और स्वस्थ हो जावगा॥

नं० ११—आम की गुठली से मगज निकालकर जिसको कि बिजली कहते हैं, पानी में पीस कर सांप के काटे हुवे को तुरन्त पिला दें, उस के पीने के पश्चात् मल उतरगा। यदि १ बार में विष दूर न हो, तो २—३ बार पिलावें विष उतरने के पीछे सांप के काटे हुवे को उसका स्वाद मीठा मालूम होगा॥

नोट—यह सदा ध्यान रहे, कि सांप का काटा हुवा, प्रथम रात्रि को सोने न पावे। बन्ध आदि बांधने से भी कोई हानि नहीं॥

नं० १२—यदि सांप काटे हुवे को हुक्के की कीट जो नाली के भीतर जम जाती है, तुरन्त ही खिलाई जावे तो आराम हो जावेगा॥

नं० १३—सांप के काटे हुवे को लाभकारी—यदि किसी को सांप काट जाए, तो तत्काल धागा या रस्सी डंक के स्थान से ३ या ४ जगह पर दृढ़ बांध दें, और पानी की धार में रख कर

किसी वस्त्र या घास से डंक के स्थान पर फेरें और साफ करें मार उस पर उस्तरे या छुरी से खूब पछ लगावें फिर कोई तेजाब या कास्टिक और यदि यह न हो, तो आग के कोयले से काटे हुवे स्थान को जला दो। एक बोतल में कुछ नौसादर और चूना समभाग ले कर रोगी को सुंघाओ और बीमार को चलाते फिर ते रहो, सोने या ऊंघने न दो॥

न० १४–अन्य–यदि किसी को ऐसा सांप काटे कि जिसके काटते ही मनुष्य मर जाता है, तो उस की चिकित्सा यह है, कि तत्काल काटे हुवे स्थान को जला दिया जावे, या काट दिया जावे, यदि सांप या कुत्ता या और ऐसे दुखदाई जानवरों के काटे पर जमाल्गोटा का बीज घिस कर लगावें, तो बहुत आराम होता है॥

न० १५–अमरीका के एक विद्वान ने सांप के काटे की एक अद्भुत चिकित्सा मालूम की है, कि सांप के काटते हुवे मनुष्य की जिह्वा पर क्लोरोफार्म रख दिया जाय, तो शरीर में विष न चढ़ सकेगा॥

न० १६–अन्य–काली मरिच ७ नग, नीला थोथा ३ माशा पीस कर मोर के अंडे में डाल कर छिद्र बंद करके ४० दिन पड़ा रहने दें, फिर सब को पीस लें। मात्रा १ रत्ती तक घी में। जरा सी घाव पर लगावें। आराम होगा॥

नं० १७–रीठा–जो प्रत्येक स्थान पर मिल सकता है, जितना चाहें, किसी पात्र में कपड़ मिट्टी करके जला लें, और

वस्त्र० पश्चात् सुरमे की भ्यांई महीन पीस कर अपने पास धरा रक्खें। जिस समय किसी मनुष्य को साप काट खाय, तुरन्त एक पत शा में भर के खिलावें, और ऊपर से दूध में घी मिला कर पिलावें, और हर २ घट के पश्चात् पताशा में भर कर फिर खिलाते रहें, और घी मिला हुवा दूध पिलाते रहें। पानी पास तक न आने दें। और रोगी के मकान को इतना गरम रक्खें, कि पसीना पर पसीना आता रहे, और इस भांति विष शरीर के राम कूपों द्वारा निकल जावे ॥

शीतल वायु का पूर्ण बचाव रक्खें। ईश्वर चाहे, तो कैसा ही विषैला सांप काट गया हो, २—३ दिन में सर्वथा आराम हो जाता है। बाज २ विषैले सांपों के काटने में मुख से रक्त गिरने लगता है इस अवस्था में फटकड़ी श्वेत २ माशा महीन पीस कर २ चमचे पानी में घोल कर पिलावें, ईश्वर ने चाहा, तो तुरन्त रक्त बन्द हो जावेगा, यदि मन्द पड़ जावे, तो रीठा का छिलका ३ माशा, तूतिया १ रत्ती खूब महीन पीस कर १ छटांक गुड़ में मिला कर खिलावें, और १० मिनट के पश्चात् उष्ण जल पिलावें ॥

न० १८—सांप की चिकित्सा—नाभि पर से बाल उखाड़कर थोड़ा सा नश्तर दें, जिस से कि रुधिर निकल आवे, और जमालगोटा एक २ दाना पीस कर लगावें, वमन हो कर विष बाहर आवेगा, जब तक वमन मन्द न हो, दूध न पिलावें। जब वमन मन्द हो तो दूध पिलावें ॥

न० १९—सांप के काटे की चिकित्सा—सर्व साधारण के

दितार्थ लिखता हूं, कि सांप के काटे की चिकित्सा जो मैंने और बहुत से मेरे मित्रों ने अनुभव की है, यह है, कि बसमा १ तोला काली मिरच ६ माशा, पास कर शीग निकाल कर छान कर सांप के काटे हुए मनुष्य को पिलावें। यदि मरने वाला हो और बेहोश भी हो, तो भी तत्काल होश आ जावेगी। फिर एक या २ घन्टा के पश्चात् २ बार पिलाने से सर्वथा आराम आ जावेगा॥

(एक ग्राहक)

इसके अतिरिक्त बहुत सी चिकित्साएं अपनी पुस्तक "घर का वैद्य" नामी में दिये हैं जिसका मूल्य =) है। इन विषों का पूरा वर्णन हम रिसाला "जहरों का इलाज" न० ३ में करेंगे॥

यहां केवल थोड़ी सी चिकित्सा लिखते हैं। रिसाला "जहरों का इलाज" न० १ व २ भी देखने योग्य है॥

सहस्र पाद—(कनखजूरा) यह भी बड़ा दुष्ट जन्तु है, ईश्वर किसी को यह न दिखलावे, जब शरीर में चिमट जाता है, छोड़ता ही नहीं है। यदि इसको किसी और वस्तु से पकड़ कर उठावें, तो और भी नीचे को धसता है। कोई लोहे की सलाई उष्ण करके इसके ऊपर लगाते हैं, जिस से इस का सेक पहुंचे, तो कहते हैं, कि यह पाओं छोड़ देता है। एक बार एक महाशय ने देशोपकारक में लिखा था, कि शकर देशी उस पर डालने से यह पानी की न्याई बह जाता है॥

ज्वर—वर्षा ऋतु में ज्वर भी हो जाता है, और प्राय मैलेरिया ज्वर होता है-परन्तु यह ज्वर अधिकतर शरद ऋतु में होता है,

इसलिये इसका उस शीर्षक में वर्णन करेंगे, कदाचित बालकों, वृद्धों निर्बलों को जल में भीगने से या धूप में जा रहे हों तो वर्षा आ जाने से गरमी, सरदी का प्रभाव एक समय पहुंचने से प्राय ज्वर हो जाता है, इस ज्वर में कभी केवल हड़फूटन और थोड़ी सी हरारत रहती है कभी अधिक ज्वर भी हो जाता है। यदि किसी और रोग का कारण न हो तो केवल इसकी सहज चिकित्सा यह है, कि उष्ण चाय पिलावें। कभी उष्ण दुग्ध खांड मिलाकर पिला देने से और गरम वस्त्र ओढ़ कर लेटने से पसीना आकर आराम होता है। पसीना लाने वाली दूसरी औषधि भी दी जा सकती है, सौंफ भून कर और मिश्री मिलाकर उष्ण जल के साथ खिलाने से पसीना भी आ जाता है कोष्ठ शुद्ध भी करती है। यदि कोष्ठबद्धता है, तो इसका शोधनकारी भोजन अवश्य देना चाहिये। कभी सनाय व हड़ की छाल थोड़ी सी मिला कर एक दो दस्त लाने अच्छे हैं। दो चार दिनों में साधारण खान पानियों से प्रायः दूर हो जाता है॥

दर्द—जो मनुष्य व्यायाम नहीं करते, वायु में कम निकलते हैं, व रोगियों को, व निर्बल मनुष्यों को वर्षा ऋतु में दर्दों की पीड़ा हो जाती है, स्वेद आकर वायु लगने से प्रायः जोड़ों को दर्दें होती हैं। प्रायः कूल्हा, हस्त, पिंडली आदि में यह दर्द होने लगता है। साधारण दर्द में ज्वर आदि नहीं होता है, दबाने से प्रायः आराम होता है। प्रायः तैल तिलों का उष्ण २ मल कर रुई बांधना पर्याप्त होता है। ३ मासक अफीम दर्द को दूर करती है, ... यदि ... हो, तो समीरा मनफसा

आदि अमृतधारा दवें। और लगावें, अमृतधारा दूसरी दवों को भी लाभकारी है॥

कृष्ण २ दूध पिला कर वस्त्र ओढ़ा दें, ताकि कुछ पसीना आजावे। सेकना भी प्रायः गुणकारी होता है। यदि कोई गठिया बात की ओर प्रकृति न हो तो यह दर्दें शीघ्र ही दूर हो जाया करता हैं॥

मिश्रित॥

प्रायः इस ऋतु में विषूचिका भी फूट पड़ती है, इसका वर्णन गर्मी की ऋतु में किया जा चुका है, वहा से देख लवें। इन दिनों में वस्तुओं में शीघ्र दुर्गन्ध पड़ जाती है, फल तरकारियां सड़ने लगने लगती हैं, कीड़े पड़ जाते हैं, इसकी भी सावधानी रक्खें॥

ऐसा कहते हैं कि बादल की गर्ज का शब्द दीवला, खसरा आदि के रोगियों को नहीं सुनना चाहिये। हमको इसका असली कारण ज्ञात नहीं हुआ। परन्तु यह हम मानते हैं, कि शब्द में प्रभाव है, और गर्ज से ही प्रायः रोगियों को हानि पहुच जाया करती है, अमरनाथ तीर्थ को जाते हुए मार्ग में एक खुली स्थान नाम का एक स्थान आता है, वहां पर यदि कोई बोले, तो प्रायः बरफ पड़नी आरम्भ हो जाती है, कई मनुष्य इसके भीतर दब कर मर चुके हैं, पिछले समय के मनुष्य ऐसे राग जानते थे, जो बादल ले आवे, इस लिए शब्द के प्रभाव से इनकार नहीं है। जब बादल गर्जे स्त्रियां टीन आदि को अथवा थाल बजाकर ऐसा शोर बहां करती हैं, कि बादल की गर्ज सुनाई न देवे॥

व्रण रोगियों के लिये भी व्रण का नंगा रखना, और बाहिर नंगा फिरना बुरा है। इस ऋतु की बनाई हुई औषधियां, एवं गोलियां आदि शीघ्र बिगड़ जाती हैं, इस लिए ऐसी खास औषधियों के लिये यह आज्ञा है, कि वर्षा ऋतु के पश्चात् तैय्यार की जावे, और वर्षा ऋतु का अन्त होने पर वह ही नहीं, फिर नवीन तैय्यार हों। एक वर्षा व्यतीत हो जाने से औषधियां बिगड़ जाती हैं॥

इन दिनों आर्द्रता होने से ऐसी औषधियां जिन में शोरा, नौशादर आदि हो, कठिनता से तैय्यार होती हैं, क्योंकि प्रायः आर्द्रता के कारण गीली ही रहती हैं॥

वसन्त ऋतु (अर्थात्—मौसिम वहार १५ फ़रवरी से १५ अप्रैल तक)॥

३ ऋतुओं ग्रीष्म ऋतु, शरद ऋतु, और वर्षा ऋतु का वर्णन हो चुका है, अब वसन्त ऋतु का वर्णन किया जाता है॥

वसन्त ऋतु को अंग्रेजी में Spring, और फ़ारसी में रबीअ कहते हैं। इस समय को १५ फ़रवरी से १५ अप्रैल तक नियत कर चुका हूं इस में न बहुत सरदी होती है, न बहुत गरमी, बसन्ती के वस्त्र पीत के हैं, और सरसों के पीले पुष्प वास्तव में इस ऋतु में अद्भुत शोभा देते हैं॥

लाहौर में वसन्त का मेला धूम धाम से मनाया जाता है, और उस दिन से शीत ऋतु का अन्त समझा जाता है। लोग बाहिर खेतों मे जाते और चित्त को प्रसन्न करते हैं। प्रातः काल

की वायु प्रेमी जनों के भीतर भी वैसा ही परिवर्तन करती है, जैसा कि वृक्षों के भीतर होता है, और पुष्प खिलते हैं ॥

" दिन कैसे कटेंगे बहार सखी री " इत्यादिक गीतों के शब्द प्रायः सुने जाते हैं ॥

एक संस्कृत कवि ने बसन्त ऋतु की प्रशंसा की है, जो कि वास्तव में इस ऋतु के योग्य है, उसका भावार्थ निम्न लिखित है :—

" जिस ऋतु में मौलसरी, मरुवा, चमेली, रक्त पुष्प, काकोटा, मुचकुन्द आदि वृक्षों के फूलों और दाख की सुगन्धि से मदमाती कोयल की कूकू उसके सुनने से उत्पन्न हुए २ कामदेव के बाणों से बींधी हुई देव कन्यायें बार २ मोह में आती हैं, और मलयाचल की शीतल और मन्द २ बहने वाली सुगन्धित वायु के कारण आम्र के फूलों के गिरते हुए बूरों से रंगे हुए शरीर वाले भ्रमर बन में शोर मचाते हैं, उस ऋतु को बसन्त ऋतु कहते हैं ॥

' बसन्त ऋतु में चारों ओर उत्तम दृश्य होता है, और जंगल देखने योग्य होते हैं, केसू, कमल, आम्र, मौलसरी, अशोक आदि के पुष्प निकलते हैं, कोयल मन को हरती है, आकाश निर्मल रहता है, दक्षिण की वायु चलती है, नवीन लहलहाती हरी पत्तियां वृक्षों में निकलती हैं " ॥

हमें जिस बात का अनुभव नहीं, उस पर कुछ नहीं लिख सकते, परन्तु पुस्तकों में इसका बड़ा वर्णन आता है, पुराणों में काम देव का बड़ा मित्र बसन्त ऋतु ही है, काम देव ने जहां कहीं अपनी सेना का एकत्र किया है, बसन्त ऋतु सब से प्रथम

है, काम देव के बाण सदैव पुष्पों के होते हैं (इन बातों का वर्णन काम शास्त्र में किया जावेगा) श्री कृष्ण जी महाराज की रास लीला अधिकतर वसन्त में ही होता है। संस्कृत के कवियों की सारी कविता इस पर एकत्रित की जावे, तो एक पृथक पुस्तक चाहिये। जिस स्त्री का पति परदेश गया है, उस पर तो इन कवियों ने गजब ही किया है, शाल्मली के वृक्ष के पुष्प की खोकी बाली पर पुष्ट हो मर दिये हैं। वसन्त ऋतु को विलासी के जीतने वाला लिखा है। आम्र के पुष्पों की आनन्दमय सुगन्धि और उस पर भ्रमरों की मस्ती, कोयल का शब्द, चमेली के खिलने पर उसकी सुगन्धि से मतवाले भंवर, स्वच्छ आकाश, चन्द्रमा की चान्दनी, ऋतु की एक सी अवस्था यह सब मिल कर एक अनुपम अवस्था उत्पन्न करते हैं, और कवियों के अनुसार इस ऋतु में मनुष्य सब से अधिक काम के वश में होता है॥

एक कवि लिखता है, जैसे राजा की चढ़ाई पर सेना जयकार लगाता है, इसी प्रकार वसन्त ऋतु के प्रारम्भ में आज कामदेव की सवारी निकली है, यह संसार को जीतेगा, यह मलयाचल की वायु में मतवाले हाथी पर सवार है, और कोयलों के झुंड जयकारे लगा रहे हैं॥

कफ की अधिकता॥

हम इन बातों का वर्णन करते हुए आप को आगे ले चलते हैं, पिछला शिशिर ऋतु में कफ संग्रह होता रहता है, और वसन्त ऋतु में यह प्रकुपित होकर रोग उत्पन्न करता है, वाग्भट्ट में

लिखा है, कि "जैसे सूर्य की गरमी से बरफ ढल जाती है, इसी भांति वसन्त में गरमी आरम्भ हो जाने से संचित हुआ कफ पतला होकर जठराग्नि को कम करके बहुत उत्पन्न करता है, अत: वसन्त के आरम्भ होते ही इस कफ को जीतना चाहिये।" आत्रेय महाराज लिखते हैं, कि चित्त प्रसन्न करने वाला, शीतल, मन्द, और सुगन्धित इन ४ गुणों वाली वायु चलती है कफ इस ऋतु में प्रबल होता है॥

कफ को जीते॥

लिखा है, कि वमन, विरेचन, नस्वार के द्वारा हलके और रूक्ष भोजन से, और मालिश व सुगन्धित, व कफ को दूर करने वाली औषधियां लगाने से, व्यायाम और कुश्ती से इस कफ को जो मनुष्य जीतता रहता है, वह वसन्त ऋतु में रोगी नहीं होता है॥

इस श्लोक के भीतर सब नियमों का वर्णन कर दिया है। नास मस्तिष्क शोधन के लिए है, और यह उन मनुष्यों को लेना चाहिए जिनका प्रवाह नासिका के द्वारा अधिक गिरता है, या जुकाम रहता है, वमन और विरेचन द्वारा, कफ शरीर से निकाला जा सकती है। प्राय मनुष्यों का यह स्वभाव है, कि प्रत्येक फाल्गुण या चैत्र में विरेचन के द्वारा कफ शरीर से निकाल देते हैं यह स्वभाव डालना तो उत्तम नहीं है, अलबत्ता जिनकी प्रकृति कफप्रधान हो, और इसलिए कफज रोग उनको इस ऋतु में अवश्य सताते हो, उनको अवश्य विरेचन ले लेना चाहिये। स्वस्थ मनुष्यों

के लिये केवल यही सावधानी पर्य्याप्त है, कि वह व्यायाम अवश्य करें॥

मालिश भी जितनी हो सके करें। भोजन हलका और शीघ्र पाचक खावें, क्योंकि पाचन शक्ति निर्बल हो जाती है। यदि कोई चूर्ण कफ नाशक बना हुआ हो, तो भोजन करने के पश्चात् थोड़ा सा खाया जा सकता है, जिस से अग्नि भी सतेज रहे, वास्तव में इसके लिए व्यायाम से बढ़कर कोई औषधि नहीं है॥

कफ नाशक मृदु विरेचन लिखा जाता है॥

देशी सौंफ, रूमी सौंफ, हंसराज, विलीलोटन, प्रत्येक ५ माशा, अञ्जीर विलायती ५ संख्या पानी के एक प्याले में उबालें, जब आधा रहे उतार कर मल छान कर गुलकन्द पौने तीन तोले मिला कर पीवें, और चने के रसा के साथ फुलका खाया करें, या डबलरोटी खावें, रात दिन इसी प्रकार करें, इस से कफ पक जावेगा॥

सातवें या आठवें दिन उपर्युक्त विरेचन का योग बना कर काम में लावें जिसका योग भी निम्न लिखित है:—

कफ़ नाशक विरेचन॥

सतुसदूस, सौंफ की जड़, कासनी, अजखर, (इजखरी कुशा) प्रत्येक ७ माशा, सौंफ अधकुटी, हंसराज, खतमी के बीज प्रत्येक ६ माशा, मुनक्का बीज रहित १ तोला, अंजीर पीली ४

नग' रूमी सौंफ, कसुस बीज प्रत्येक ४ माशा, सनामक्की १ तोला, रात्रि को जल में भिगो रक्खें, और गुलकन्द ५ तोला मिला कर प्रातः उबालें जब आधा रहे, तो उतार कर मल छान कर उस में गूदा अमलतास ५ तोला, लाल शक्कर आवश्यकता अनुसार घोल कर फिर उसको छान कर रोगन बादाम ६ माशा मिलाकर पिलावें यदि निशोथ चूर्ण भी ६ माशा डाल दें, तो और भी गुणकारी हो जाव और यदि बहुत ही प्रबल विरेचन देना हो, तो गारीकून २ माशा, और सम्मिलित करें इस से खूब दस्त होंगे ॥

गोलियों क विरेचन भी इस ऋतु में उत्तम हैं, क्योंकि वह कफ को निकालते हैं, जमालगोटा शुद्ध हो तो हानि नहीं है ॥

पाचन शक्ति को बढ़ाने के लिए जिन की पाचन शक्ति इन दिनों में निर्बल हो जाती है निम्न लिखित दो योग लिखे हैं, योग वास्तव में अति उत्तम और अनुभूत हैं, जिनकी पाचन शक्ति निर्बल होती है वह अवश्य इनका प्रयोग करें :—

पाचन वटी—सोंठ काला मरिच, लौंग, सेंधा नमक, काला नमक, प्रत्येक ३ तोला, अम्लबेद, अकाशाग छोटा सज्जी, जीरा काला, श्वेत इलायची दाना, पत्रज, प्रत्येक १॥ तोला, कूट पीस कर एक दिन कागज़ी लामू के रस में, एक दिन घृतकुमारी के गूदे में और एक दिन अदरक के रस में खरल करके जंगली बेर के बराबर गोलियां बनावें और भोजन के पश्चात् खा और जब आवश्यकता हो तो प्रातः के समय गरम जल से खा लिया करें ॥

पाचक चूर्ण—अजवायन तीनों सौंफ, अर्क पुष्प, लौंग, हरड़

की छाल बहेड़ा छाल, आवला, सोंठ, सिरस, पीपल, दारचीनी, पीपला मूल, सम भाग पीस कर नीबू के रस में भिगोवें, दो एक दिन के पश्चात पीस कर सुखा लें मात्रा ९ माशा ॥

मदिरा पीना उचित है ॥

इस कफ का ध्यान रख कर किसी २ शास्त्र के मतानुसार मद्यपान भी उचित लिख दिया है, परन्तु मद्य कफ के दूर करने के अतिरिक्त और हानियां भी करती है और इसका व्यसन हो जाने का सदा भय है, अत जहां तक सम्भव हो इस दुष्ट से बचना चाहिये ॥

लिखा है, कि चित्त प्रसन्न करने वाले दिल को बल देने वाले आसव, अरिष्ट, सीधु माध्वीक, और माधवी को मित्रों के साथ पीवें, इस से यह भी ज्ञात होता है, कि यह वस्तुयें आज कल की मदिरा की न्याई नहीं होती थी, वरन औषधियां डाल कर काम की बनाई जाती थी, जैसाकि आसव, अरिष्ट जो वैद्य लोग कई प्रकार के तैय्यार करते हैं, जो बड़े लाभकारी होते हैं, यदि अभी यदि उन को छोड़ कर इन लाभकारी वस्तुओं का सेवन करें, तो यद्यपि उनको मदिरा में गिनाने वाला नशा न आवे, परन्तु लाभ बहुत होगा ॥

आसव औषधियों को भिगो कर उस में तेयी सर्पण करने से बनता है। अरिष्ट में प्रथम काढ़ा करके फिर उफानोपर कुछ औषधियां डाली जाती हैं, इसका यदि अर्क निकाल लिया जावे, तो नशा अधिक हो जाता है। मृसी —अरिष्ट, —द्राक्षासव आदि

वैद्यक की विख्यात औषधिया हैं। सीधू गन्ने के रस से बनता है। माध्वीक दाख अंगूर आदि से बनाया जाता है। माधवी शहद के संस्कारों से बनाई जाती है। अन्तिम वर्णित तीन लग भग मदिरा की समान हैं ॥

अब हम केवल एक द्राक्ष आसव का योग लिखते हैं, जो कि अरिष्ट की न्याई तैय्यार होता है ॥

योग—दाख ७॥ सेर, मिश्री १ सेर, बेर की जड़ १॥ सेर, धाय के फूल १ पाव, सुपारी ५ छटांक, जावित्री, जायफल, लौंग, एक ७ छटाक, त्रिफला (हर्ड़, बहेड़ा आवला) ३ छटाक, सौंफ, दारचीनी, इलायची दाना छोटी या बड़ी, प्रत्येक १ छटाक, सोंठ, मिरच, पीपल, एक ७ छटाक, केशर १ तोला, कस्तूरी ३ माशा॥

प्रथम मुनक्का को १६ गुणा जल में उबालें, जब आधा रह जावे, सब औषधियां डाल कर घड़े में बन्द करके भूमि में दबा दें, और १ मास के पश्चात निकालें। मात्रा ७ तोला, पुष्टिकारक है, कफ के दूर करने वाला है, चित्त प्रसन्न करने वाला है, रंग को ठीक करता है। लोहासव आदि भी बहुत लाभकारी हैं, परन्तु यदि इन के योग भी देने लग जावें, तो लेख लम्बा हो जावेगा ॥—

अहित—जब हम को नियम मालूम हो गया, तो साफ बात है, भारी, कब्ज करने वाली वस्तुओं को नहीं खाना चाहिये, या कम खाना चाहिये, जैसे नाड़ी का शाक, पोई का शाक, उड़द, आलू, गन्ना, सिंघाड़े, तिल चावल की खिचड़ी, भैंस का दूध,

तैल की वस्तुएँ, उड़द, का बड़ा आदि, चिकनी वस्तुएँ, दिन का सोना, अधिक मीठा खाना, दही छाछ भी इस ऋतु में उत्तम नहीं है, पनीर वर्जित है, दूध उष्ण करके पीना चाहिये ॥

व्यायाम–व्यायाम के सम्बन्ध में विस्तार पूर्वक पीछे ऋतुओं के वर्णन में लिखा जा चुका है। व्यायाम से बढ़ कर चित्त प्रसन्न करने वाली व कफ के दूर करने वाली अरिष्ट व पाचक व कफ नाशक चूर्ण क्या हो सकते हैं। जो इस ऋतु में खूब व्यायाम करते हैं, वह मोटे नहीं होते ॥

लिखा है, कि वसंत ऋतु में सैर सब ऋतुओं से बढ़ कर लाभ करती है, इस लिए एक पथ दो काज हो जाते हैं। यदि प्रातःकाल बाहर सैर को निकल जावें, और बाहर खुली वायु में व्यायाम करें। व्यायाम का पूरा लाभ तभी होता है, कि शीघ्र २ हम जितनी वायु भीतर ले जावें, वह सब साफ हो। व्यायाम उस समय तक करना चाहिये, जब कि पसीना आ जावे। इस ऋतु में व्यायाम करना सब लेखकों ने अत्यन्त लाभकारी लिखा है ॥

व्यायाम तो सदा ही लाभकारी है, परन्तु शोक कि दिन प्रति दिन व्यायाम का रिवाज इस देश से उठता जाता है, अखाड़े अब इतने दिखाई नहीं देते, और जो हैं वहां पढ़े लिखे आदमी जाते नहीं हैं, साधारण मनुष्य जाते और लाभ उठाते हैं, यदि अमीर लोग इन के साथ मिलना नहीं चाहते तो क्यों अपने अखाड़े नहीं बना लेते ? भले काम में लज्जा

नहीं चाहिये । क्या तुम को ध्यान नहीं, कि दिन प्रति दिन हमारी सन्तान कितनी निर्बल हो रही है। क्या शाहदौला के चूहे उत्पन्न करना चाहते हो ? जहां तक तुम से हो सके, खूब व्यायाम किया करो, और औरों को कराया करो। यदि ईश्वर ने इतनी सामर्थ्य दी है, तो अपने बागीचों में अखाड़ा बना दो, और व्यायाम की सामग्री मंगवा लो, और लोगों को बुलवाओ, और दूसरों को व्यायाम करने का शौक दिलाओ, देशोपकारक के पाठकों में से कई कहा करते हैं, कि देशोप-कारक में क्यों इतने व्यायाम लेख अंकित होते रहते हैं। मैं क्या करूं, मुझे यह देख कर शोक होता है, कि व्यायाम का शौक कम हो रहा है। जीवन संग्राम बहुत बढ़ गया है, प्रत्येक आगे बढ़ना चाहता है। परन्तु स्वास्थ्य को देकर कोई वस्तु न लो, आरोग्यता का ध्यान रक्खो, और फिर निस्संदेह परिश्रम करो कौन रोकता है ॥

॥ सैर ॥

सैर के लाभ लिखने की यहां कोई आवश्यकता नहीं है, मुझे केवल यह बतलाना है, कि सैर सब से लाभकारी बसन्त ऋतु में है। बसन्त के दिनों में जो नियम पूर्वक सैर करता है, वह प्रसन्न रहता है। चेहरा लाल हो जाता है। मैंने स्वयम् पिछले दिनों जब नदी पर जाकर व्यायाम करनी आरम्भ की, जिस से बसन्त की सैर हो जाती और व्यायाम भी होता था, तो मैंने देखा, कि मैं पहिले की अपेक्षा स्वस्थ हो गया था, यद्यपि व्यायाम

पहिले भी होता था। शास्त्रों में "वसते भ्रमण श्रेष्ठ" लिखा है। इस पद में न केवल वसंत ऋतु में विशेष रूप से अधिक सैर करने की शिक्षा है, वरन् प्रति दिन सैर करने की आज्ञा भी दी है, क्योंकि लिखा है, कि विचार से प्रतीत होता है, कि एक दिन के भीतर भी ६ ऋतु व्यतीत हो जाते हैं ॥

प्रातःकाल से १ पहर तक वसंत की भी ऋतु रहती है इस के आगे ग्रीष्म है, और इसी भांति हेमंत ऋतु तक गिन जावें ॥

अब जब प्रति दिन वसंत आती है, तो प्रति दिन सैर की शिक्षा भी होगई, इस से बढ़ कर एक और नियम भी इस एक छोटे से वाक्य से मिलता है:—

वसंत ऋतु की भी ऋतु प्रातःकाल से एक पहर तक अधिक से अधिक है, वास्तव में यही समय सैर के लिये उत्तम है। शास्त्र का कथन है —

"वसन्ते भ्रमण पथ्यम्" ॥

वसन्त में घूमना सदा पथ्य है, अर्थात कफ नाशक है ॥

इस से प्रतीत हो जाता है, कि वसन्त ऋतु में खूब घूमा करो, और प्रति दिन प्रातः सैर के लिये जाया करो। प्रातःकाल की वायु शान्त होती है, और शान्ति देती है ॥

मिसिज हम्फरी साहिबा लिखती हैं:—"कि बहुत सी स्त्रियों के रोग इस वास्ते खराब हो जाते हैं, कि ताजा वायु उन से दूर रहती है" ॥

एक लेडी साहिबा लिखती हैं, कि ("सब युवा स्त्रियों के चहरे गुलाब की भाति खिल जावेंगे, यदि यह प्रति दिन प्रात खुली वायु में निकलें, विशेष कर बसत के दिनों म और ओस एकत्र करके चेहरों पर मलें")॥

सैर के सम्बन्ध म आवश्यक शिक्षाएँ यही हैं, जिन का मैं पहिले वर्णन कर चुका हू, अत यहां और अधिक न लिखता हुआ केवल इन शब्दों से इस लेख को समाप्त करता हू ॥

यदि तुम स्वस्थ और सुन्दर होना चाहते हो तो स्वयम् सैर करो और अपनी स्त्री को भी सैर कराओ ॥

इस से तुम्हारी सन्तान भी सुन्दर और आरोग्य होगी ॥

स्नान—नियमों का तो वर्णन हो चुका है, बसन्त ऋतु म भी दैनिक स्नान ही चाहिये, शास्त्रकार लिखते हैं, कि स्नान करने के पश्चात् कर्पूर, केशर, अगर मल, चन्दन लगावे । इस से कफ की शान्ति होती है, चित्त प्रसन्न रहता है, जो कि आवश्यक है ॥

उबटन मलना इस ऋतु में अत्यन्त लाभकारी लिखा है, स्नान स प्रथम यदि यह हो सके, तो उत्तम होगा । निम्न लिखित उबटन बहुत उत्तम है —

योग—रक्त चदन, नागरमोथा, सरसों श्वेत, जौ का आटा,

माजुन अगरेजी, सोडा वाई कारब, निशास्ता, गेहू, चीरा, छोंध बादाम, सम भाग पीस कर रक्खें। केशर, अगर व चन्दन का लेप करना बड़ा लाभकारी लिखा है॥

आहार अन्न जल--जल के सम्बन्ध में तो केवल इतना लिखा है, कि भोजन पश्चात् न पीना चाहिए। कफ को बढ़ाता है, कभी २ गरम २ जल पीना कफ को शान्त करता है, और भोजन को पचाता है, प्राय जब कि अजीर्ण आदि प्रतीत हो ना चार घूंट ऊष्ण जल को पीना चित्त को ठीक कर देता है॥

कफ की अधिकता वालों के लिये लिखा है, सोंठ के साथ औटाया हुआ जल और खैर सार, चदन, आदि का औटाया हुआ जल, या शहद मिला हुआ जल या नागरमोथा डाल कर औटाया हुआ जल, लाभकारी है"॥

वह भोजन जिनका स्वाद रूखा, कसैला, तीक्ष्ण और कड़वा हो, कफ को दूर करते हैं, वह इस ऋतु में उचित हैं, पान लाभकारी है, शहद मिला कर हर्रे का चूर्ण खाना बहुत ही गुणकारी है। नरम, शुष्क व ऊष्ण और हलके भोजन उत्तम हैं॥

केशर, त्रिफला (हर्र, बहेड़ा, आंवला), त्रिकुटा (पीपल, काली मरिच, सोंठ), हलदी, अडूसा, भांग, पीपलामूल, असगन्ध, अजवायन, जीरा, अदरक, पितपापड़ा, मूली, मेठा, हींग, मेथी, सुमक, पका हुआ खीरा, बड़ी व छोटी दूधी, बथुआ, कचनार की कली, चौलाई, परवल, जिमीकन्द, करेला, मदद मिस्री

पीपल, शहद मिली हर्ड़, साठी के चावल, सरसों, चने, मटर, जौ, मूंग, अरहर, कोदों, सामरिया, पसाई, मसूर, रक्त चावल, राई, जुवार, चूका का साग, सहंजना, पका तरबूज, बैंगन, लहसन, शहद, पुरानी मदिरा, धारोष्ण गोदुग्ध, पान, काल, त्रिकुटा, और जवाखार मिलाकर छाछ, कढ़ी आदि वस्तुऐं इस ऋतु में उचित हैं। नाड़ी का साग, पोई का साग, तोरई, उड़द, दही, आलू, गन्ना, सिंघाड़े, राजमाष, चावल, तिल चावल या दाल चावल की खिचड़ी, भैंस का दूध, उड़द का बड़ा, तैल की वस्तुऐं, खट्टी वस्तुऐं, बहुत तर-वस्तु, देर में पचने वाले, कफ वाले भोजन, मीठा, अधिक खाना इस ऋतु में अनुचित हैं॥

मास भक्षियों के लिए जंगली जीवों का मास शशा, मृग बकरा, तीतर, लवा, चिड़ा, मोर, नदी, तालाब आदि की मछली, और छोटी मछली पथ्य है। और घोंघा, मेढा और मुरगा आदि अपथ्य हैं॥

रहने का वर्णन॥

एक स्थान पर इस प्रकार लिखा है, "दक्षिण की वायु से शीतल हुए, जिन में चारों ओर पानी की धारें बह रही हों, वृक्ष खूब लगे हों, कहीं इतने घने, कि सूर्य्य दिखाई न देवे, कहीं ऐसे कि सूर्य्य कभी २ झलक देवे, झरोखों वाला महल बना हो, कोयल कूक रही हो, भांति २ के फूल खिल रहे हों पक्षी कूक २ कर और झूम २ कर भूमि चूम रहे हों, ऐसे धारा वारीघर में दोपहर व्यतीत करे"॥

फिर लिखा है:—कपूर, चन्दन, व केशर लगे हुए अगर की धूनी देकर सुगन्धित श्वेत वस्त्र पलंग पर बिछावें, उबटन भी इस ऋतु में गुणकारी लिखा है, निम्न लिखित योग बहुत उत्तम है॥

रक्त चन्दन, नागरमोथा, केशर, सरसों, यवचूर्ण, साबुन मोठा धाईफूल, निशास्ता, खीरा, लोध, बादाम गिरी, सम भाग पीस कर यथा विधि मलें॥

अन्नजल—के वास्ते केवल यह लिखा है, कि भोजन पीछे न पीवें, कफ बढ़ता है, ऊष्ण जल कफ को शान्त करता है, यदि अपाचन हो तो २—३ घूट ऊष्ण जल पीना उसको ठीक कर देता है॥

फिर लिखा है—कर्पूर, चन्दन व केशर, लगे हुए अगर की धूनी देकर सुगधित श्वेत वस्त्र पलग पर बिछावें॥

"गाढालिङ्गन चुम्बनादि रचितै, सवर्धयन् सन्मथम्।
सेवेता प्रमदा वसन्त समये, श्रेष्ठम्म क्षयार्थ पुमान्"॥

सैर इस ऋतु में गुणकारी है अतः दिन को रहन का किसी उपवन में प्रबन्ध हो सके तो उत्तम है, प्रत्येक अवस्था में गृह जितना सम्भव हो हवादार होना चाहिये। बसन्त ऋतु में श्वेत और साफ सुथरे पहिनने चाहियें, और चित्त को प्रसन्न रखना चाहिये॥

मैथुन—जैसाकि लिखा गया, कवियों ने इस ऋतु के भीतर अपनी स्त्री के साथ हंसी, ठट्ठा, मखौल, खेल, कूद का बहुत ही उत्तम माना है॥

एक कवि लिखता है, कि इस ऋतु में स्त्री के साथ प्रेम से रहे, सदा ही घर में प्रेम से रहना चाहिये, परन्तु विशेष रूप से लिखने का यह अभिप्राय है, कि हसी खुशी मे रहे। एक और कवि लिखता है, कि धन्य है वह लोग, जो अपने महलों के भीतर सोते हैं, अहा उनकी स्त्री गायन करती है, और हाथ मे ताल करती है, धन्य हैं वह जो झूलती हुई चारपायी पर लेटते हैं, गान सुनते हैं, धन्य हैं, वह जो एकत्र झूले झूलते हैं॥

'गीतान्तरे च विधिवत् सुरत निषेव्यम्' ॥

दूसरा कवि लिखता है कि शीतोष्ण जल से स्नान करके वस्त्र आभूषण पहन अपनी प्रिया के साथ बगीचे में आकर खेलें एक और कवि लिखता है, झरने व झरोखे का पानी, पुराने गेह और सुन्दर स्त्री का नृत्य देखना बसंत ऋतु में उत्तम है॥

यह सब खेल तमाशे, व भोग आदि जिनको समय है दुनिया के भीतर और कोई काम नहीं करते हैं, उन के लिये ही होंगे, परन्तु यह हम अवश्य लिख देना चाहते हैं—

कि मैथुन के लिए जो नियम वर्णन किए गए हैं, उन से नहीं बढ़ना चाहिए, आरोग्य स्वस्थ मनुष्य के वास्ते इस ऋतु में प्रति सप्ताह एक वार से बढ़ना मूढ़ता है, और जो रोगी हैं, वह इस समय को अपने रोग के बढ़ाने वाला न बनावें॥

और स्मरण रहे, कि विषय को जितना कोई बढ़ावेगा वह बढ़ेगा, और जितना घटायेगा, घटेगा। इस लिए जिन को

ममार में कुछ करना है, जो जीवन को उत्तम आदर्श समझते हैं, जो नेकी को सब से बड़ा धन खयाल करते हैं, उन को इस को घटाना चाहिए ॥

नींद्—सोने के सम्बन्ध में सब प्रकार की शिक्षाएं जो आवश्यक थीं इस पुस्तक में दी जा चुकी हैं । यहां केवल इतना लिख देना पर्याप्त है, कि दिन में सोने से कफ की वृद्धि होती है, और कफ इन दिनों प्रबल होता है, अतः दिन को नहीं सोना चाहिये, कफ प्रकृति वालों को विशेष रूप से इस ऋतु में थोड़ा सोना चाहिये, इस से वह कफ की अधिकता से सुरक्षित रहेंगे, परन्तु न इतना थोड़ा कि चित्त खराब रहे । प्रातःकाल ही उठना चाहिए उस समय सोने से कफ बढ़ता है, और सैर का समय भी जाता रहता है ॥

विविध—जो मनुष्य हर्र का सेवन करते हैं, इन दिनों में इन को शहद या गुड़ के साथ खानी चाहिए इस के दैनिक सेवन से सब रोगों से सुरक्षित रह सकते हैं ॥

पसीना निकालना, धुआं पीना, कुरली करना, वमन, विरेचन, नेत्रों में अंजन, रात्रि को जागना, शोक करना, यह बसंत ऋतु में हितकर लिखे हैं । शोक करना और रात्रि को जागना यद्यपि कफ को शान्त कारी है, और इस अभिप्राय के लिये लेखक ने लिखा है । परन्तु रात्रि को अधिक न जागना चाहिये, और शोक कभी न करना चाहिये, चाहे कितना ही कफ हो । क्या और विधियां थोड़ी हैं ॥

शरद् ऋतु का वर्णन ॥

(अर्थात् १६ सितम्बर से १५ नवम्बर तक)

आसौज, कार्तिक को हम शरद ऋतु मान चुके हैं, इस को मौसम खिजां या फ़सल खरीफ और अंगरेजी में आटम AUTUMN कहते हैं, आसौज, कार्तिक, शरद ऋतु की प्रशंसा शास्त्रों ने इस प्रकार लिखी है —

"तीक्षण हुए सूर्य्य की तीक्षण किरणों से सूखा हुआ कीचड़ जिस ऋतु में होता है, बादल दूर हो जाते हैं, चांद का चांदनी इसी लिए भली भांति भूमि पर पड़ती है, कहीं २ तालाब और जोहड़ भरे हुए होते हैं, और उनके भीतर कमल आदि झूमते हैं, उस को शरद ऋतु कहते हैं" ॥

शरद ऋतु में सूर्य्य पीला और कृष्ण हो जाता है। आकाश में श्वेत मेघ दिखाई देते हैं, साफ भी हो जाता है, तालाबों के भीतर कमल फूलते हैं, और हंस आते हैं, और ऊंची नीची पृथवी कीचड़ और वृक्षों से भरी रहती है। कीचड़ सूखने लगती है, वृक्षों में घुन लगता है। पिया बासा, सर्रास, कास, धाम, भाल और मधूक वृक्ष इस ऋतु में बढ़ते हैं, सारस इस ऋतु में बोलता है, चांदनी बड़ी आनन्ददायक होती है ॥

वाल्मीक ने नदियों की दशा को एक उदाहरण से खूब समझाया है। संस्कृत के कवि भी अद्भुत ही लिखते हैं ॥

"शरद ऋतु में नदियां अपने रेतीले किनारे को धीरे २

दिखाती है, जैसे नऊढ़ा स्त्री प्रथम समागम में जंघा धीरे दिखाती है, साराश यह है, कि धीरे २ जल कम हो जाता है, और किनारे की रेत दिखाई देने लगती है ॥

"शरद ऋतु में कमल खिलता है, चमेली की सुगंधि फैलती है, सरकंडे व जाही के फूल दूर से अद्भुत आनन्द देते हैं" ॥

इसी प्रकार और बातें भी लिखी हैं। अतः जिस ऋतु में कमल फूलें, हंस प्रसन्न हों, वर्षा के पश्चात् बादल श्वेत हों आकाश स्वच्छ हो, सलोना आदि के वृक्ष हरे भरे हों, नदियों का जल कम होना आरम्भ हो, इस को शरद ऋतु जानो। इस में दिन को गरमी और रात्रि को सरदी हो जाती है ॥

जैसा कि वर्णन हो चुका है, पित्त वर्षा में संग्रह होता है, और शरद ऋतु में कुपित्त होता है, इसी लिए पैत्तिक रोग इस ऋतु में उत्पन्न होते हैं, इस को सन्मुख रख कर निम्न लिखित पथ्यापथ्य अंकित करते हैं —

शरद ऋतु में पथ्य ॥

खांड के साथ आमला का चूर्ण गरमी को बढ़ने नहीं देता है, कभी २ खाया जावे। जो लोग हरड़ खाते हैं, धनियां सेंधा नमक, गोभी, कमलगट्टा, शक्कर, घी, नारियल का पानी, सिखरन (जिस का वर्णन वर्षा ऋतु में हो चुका है), गुलकन्द मुरब्बा, हरा खरबूज, चौलाई, परवल, बकरी का दूध, बथुवा, पोई का शाक, माखी शाक, दूध की खीर, साठी चावल, जलेबी फेनी, केला, शाली चावल, चूका शाक, नारी, सिंघाड़ा, अनार

सींमू, कसेरू, गेहूं, मक्खन, मलाई आदि और मांस खाने वालों के लिए मृग, मोर, तीतर, बकरा, शशा, छोटी मछली पथ्य हैं ॥

वर्जित—पीपल, लाल मिरच, भाग, लहसन, हींग, बैंगन, दही, ककड़ी, सरसों का तैल, मदिरा, गुड़ आदि ऊष्ण पदार्थ दाख, खरबूज, मास खाने वालों के वास्ते, बड़ी मछली, मोर, मेंढा आदि ऊष्ण मास वर्जित लिखे हैं ॥

असली अभिप्राय यह है, कि ऊष्ण वस्तुयें थोड़ी खानी चाहियें, और निर्बल मनुष्यों व रोगियों को सर्वथा नहीं खानी चाहियें, तीक्ष्ण स्वाद वाली वस्तुयें ऊष्ण होती हैं, वह छोड़ देवें, शीतल वस्तुओं को निस्सन्देह खावें । कसैले, मीठे, नमकीन, और चित्त प्रसन्न करने वाले भोजन हितकर हैं ॥

पानी—पानी जो पिया जावे, साफ सुथरा होना चाहिए। वर्षा का साफ जल एकत्र किया हुआ पीवें, बरफ का जल और साफ चशमे का जल पीवें। नदी जल भी इस ऋतु में साफ होता है, अभिप्राय यह है कि ऐसा जल हो जो चित्त को प्रसन्न करे शान्ति देवे, साफ और निर्मल हो, हंसोदक इस लिए लिखा है ॥

हंसोदक ॥

"सारा दिन सूर्य्य की किरणों से तप्त रहे, और रात्रि का चन्द्रमा की किरणों से शरद होता रहे, और अगस्त के चढ़ने से पवित्र और निर्विष होगया हो, उसको हंसोदक कहते हैं" ॥

भाद्रों के अन्त में १५ सितम्बर के आस पास ही एक तारा अगस्त नाम का निकलता है, जिस के निकलने से जल पवित्र हो जाते हैं, मैल उन में नहीं रहता है, विशेष कर वर्षा का जल जो तालाबों नदियों आदि में होता है। कूए के भी ऐसे जल को लेकर दिन भर धूप में रक्खे, और रात्रि को चांदनी में रक्खें ॥

धूप में रखने से तो सब रोग कीटाणु ऋतु जन्य रोग दूर हो जाते हैं, और सायकाल के समय फिर वह जब ठंडा हो जाता है, तो जो मनुष्य उस को पीते हैं, और ईश्वर सामर्थ्य दे तो उस से स्नान करते हैं, वह इस ऋतु में स्वस्थ रहते हैं, वह गरमी को जीतता है, शुष्क नहीं रहता है, हलका हो जाता है ॥

स्नान—इस ऋतु में शीत जल से स्नान करना शान्ति देता है, और साफ और पवित्र जल से स्नान करना चाहिये, स्नान के पश्चात् चन्दन मलना प्रायः लिखा है, क्योंकि चन्दन सब मन्दता को दूर करके चित्त को प्रसन्न कर देता है, और चित्त प्रसन्न रखना इस ऋतु में विशेष कर लिखा है। स्मरण रहे कि चित्त की प्रसन्नता से गरमी कम होती है, और क्रोध, शोक, व दुःख से बढ़ती है, यह इस ऋतु में वर्जित हैं। इस ऋतु में कुछ एक त्योहार भी हैं, जिन में लोग हसते खेलते हैं ॥

इसी वास्ते लिखा है ॥

मित्रों के साथ रहना, मीठा बोलना, सुगंधित सुन्दर फूलों की माला पहिनना हितकर हैं, और क्रोध आदि हानिकारक हैं ॥

निद्रा के सम्बन्ध में पहिले लिखी हुई शिक्षाओं को मिलाकर केवल इतना लिखना पर्याप्त है, कि रात्रि को जागृति से रुक्षता बढ़ती है, इस लिए रात्री को बहुत जागना रुक्षता को बढ़ाता है, अतः रात्रि को बहुत नहीं जागना चाहिये, और इन दिनों दिन म सोने से चित्त खराब रहता है, अतः दिन में सोना भी नहीं चाहिए। एक स्थान पर लिखा है —

चांदनी चन्दन, कर्पूर, खशीर, मोती, फूलों की माला, और सुन्दर वस्त्रों से सजाई हुई साफ छत में रात्रि के प्रथम भाग में चांदनी में विहार करें" ॥

चांदनी का आनन्द तो इस ऋतु में है, परन्तु रात्रि के प्रथम भाग के पश्चात् ओस पड़नी आरम्भ हो जाती है, शीत अधिक हो जाती है, अतः छाया में हो जाना उत्तम है ॥

मैथुन—इस ऋतु में कम करना चाहिये, मैथुन को वर्जित बातों के शीर्षक में इसी लिए गिना है । लिखा है, कि मनुष्य को मैथुन से प्रथम इस ऋतु में चन्दन लगाना चाहिए, और उष्ण करके शीतल कर लिया हुआ दुग्ध प्रथम पी लेना चाहिये ॥

साधारण शिक्षाएं—वस्त्र इस ऋतु में साफ पहिनने

चाहियें । श्वेत वस्त्र बहुत उत्तम हैं। धूप में नहीं फिरना चाहिये। इस ऋतु की धूप खराब है, हरे वृक्षों की छाया में बैठना चाहिये॥

रक्तस्राव तथा विरेचन—जैसे उधर बसन्त में विरेचन लेना लिखा है, ऐसे ही इधर शरद ऋतु में आरोग्यता के लिये विरेचन लेना लिखा है, इस के सम्बन्ध में आवश्यक सूचनायें उस स्थान पर दी जा चुकी हैं, इस लिए यहां लिखने की आवश्यकता नहीं है, जो आरोग्य रहने के लिये वमन, विरेचन आदि लेते हैं, और कोई वर्ष प्रति वर्ष वा दो तीन वर्ष के पश्चात् लेते हैं, उन के लिए यह ऋतु अच्छी है। रुधिर इन दिनों बढ़ता है, और कुछ विगड़ भी जाता है अत रक्तस्राव के लिए यह ऋतु उत्तम है, और काबुल आदि की ओर जहां फलों की अधिकता के कारण लोगों के भीतर रक्त बहुत बढ़ता है, यह लोग अवश्य इस ऋतु में रुधिर निकलवा लेते हैं॥

ऋतु सम्बन्धी रोगों का वर्णन॥

इन दिनों मैलेरिया सब से अधिक होता है। यद्यपि शरद ऋतु में भी वर्णन हो चुका है, फिर भी इस स्थान पर आप को यह समझा कर कि मैलेरिया क्या है, इस लेख को समाप्त करता हूं। पाठकगण! मेरी रचित "मैलेरिया" नामी पुस्तक को देखें, जो कि छप चुकी है मूल्य ।।=) है॥

मैलेरिया ज्वर की हानि॥

मैलेरिया ज्वर भारतवर्ष का भयानक शत्रु है, शायद

डब्ल्यू हिचन्सन साहिब लिखते हैं, कि "जितने मनुष्य मैलेरिया से मर चुके हैं, उतने सब लड़ाइयों में नहीं मारे गये होंगे। मैलेरिया ज्वर भारतवर्ष का भयानक शत्रु प्रमाणित हो रहा है, हम उससे बेसुध हैं, और हानि दिन प्रति दिन बढ़ती जाती है, मौसिमी प्रकोप के दिनों में कभी २ इस दुष्ट से कुटुम्ब के कुटुम्ब लेटे हुए होते हैं"। एक बार लाहौर के लाहौरी दरवाज़े पर किसी मनचले मनुष्य ने यह लिखकर लगाया था, कि 'वह मनुष्य हरामज़ादा होगा, जिस को इस ऋतु में ज्वर नहीं आया'। वास्तव में उस साल कोई घर खाली होगा, जिस में एक दो बिस्तरे मैलेरिया ज्वर के रोगियों के न पड़े रहते हों। तत्त्ववेत्ताओं की सम्मति है, कि मैलेरिया देशों के देशों का नाश कर सकता है, युनान का नाश भी मैलेरिया से ही हुआ था, भारतवर्ष के भीतर प्रति वर्ष न केवल इस से अनगणित लोग निर्बल, कृश और सदा के लिए रोगी होते जाते हैं, परन्तु अनगणित मृत्युएँ भी इसी से होती हैं। सुशिक्षित देशों में जहां २ इस रोग का ज़ोर है, इस के दूर करने के लिये सहस्रों यत्न किये जाते हैं, और करोड़ों रुपया व्यय किया जाता है। इंगलिस्तान में भी शीत देश होते हुए भी एक समय इस का कोप हो चुका है, परन्तु नालियों के उचित प्रबन्ध से जल सड़ने न देने वाली विधियों ने इस को वहां से दूर कर दिया है। इतनी पुस्तकें अंगरेज़ी में हर एक देश में लिखी गई हैं, कि जिन के नाम लिखने के वास्ते भी एक पुस्तक चाहिये॥

चाहियें । श्वेत वस्त्र बहुत उत्तम हैं । धूप में नहीं फिरना चाहिये। इस ऋतु की धूप खराब है, हरे वृक्षों की छाया में बैठना चाहिये॥

रक्तस्राव तथा विरेचन--जैसे उधर वसन्त में विरेचन लेना लिखा है, ऐसे ही इधर शरद् ऋतु में आरोग्यता के लिये विरेचन लेना लिखा है, इस के सम्बन्ध में आवश्यक सूचनाएँ उस स्थान पर दी जा चुकी हैं, इस लिए यहां लिखने की आवश्यकता नहीं है, जो आरोग्य रहने के लिये वमन, विरेचन आदि लेते हैं, और कोई वर्ष प्रति वर्ष वा दो तीन वर्ष के पश्चात् लेते हैं, उन के लिए यह ऋतु अच्छी है । रुधिर इन दिनों बढ़ता है, और कुछ बिगड़ भी जाता है, अत रक्तस्राव के लिए यह ऋतु उत्तम है, और काबुल आदि की ओर जहा फलों की अधिकता के कारण लोगों के भीतर रक्त बहुत बढ़ता है, वह लोग अवश्य इस ऋतु में रुधिर निकलवा लेते हैं ॥

ऋतु सम्बन्धी रोगों का वर्णन ॥

इन दिनों मैलेरिया सब से अधिक होता है । यद्यपि शरद् ऋतु में भी वर्णन हो चुका है, फिर भी इस स्थान पर आप को यह समझा कर कि मैलेरिया क्या है, इस लेख को समाप्त करता हू । पाठकगण ! मेरी रचित "मैलेरिया" नामी पुस्तक को देखें, जो कि छप चुकी है मूल्य ।|=) है ॥

मैलेरिया ज्वर की हानि ॥

मैलेरिया ज्वर भारतवर्ष का भयानक शत्रु है, डाक्टर

डब्ल्यू हिचन्सन साहिब लिखते हैं, कि "जितने मनुष्य मैलेरिया से मर चुके हैं, उतने सब लड़ाइयों में नहीं मारे गये होंगे। मैलेरिया ज्वर भारतवर्ष का भयानक शत्रु प्रमाणित हो रहा है, हम उससे बेसुध हैं, और हानि दिन प्रति दिन बढ़ती जाती है, मौसिमी प्रकोप के दिनों में कभी २ इस शत्रु से कुटुम्ब के कुटुम्ब लेटे हुए होते हैं"। एक बार लाहौर के लाहौरी दरवाजे पर किसी मनचले मनुष्य ने यह लिखकर लगाया था, कि 'वह मनुष्य हरामजादा होगा, जिस को इस ऋतु में ज्वर नहीं आया"। वास्तव में उस साल कोई घर खाली होगा, जिस में एक दो विस्तरे मैलेरिया ज्वर के रोगियों के न पड़े रहते हों। तत्त्ववेत्ताओं की सम्मति है, कि मैलेरिया देशों के देशों का नाश कर सकता है, युनान का नाश भी मैलेरिया से ही हुआ था, भारतवर्ष के भीतर प्रति वर्ष न केवल इस से अनगणित लोग निर्बल, कृश और सदा के लिए रोगी होते जाते हैं, वरन् अनगणित मृत्युएँ भी इसी से होती हैं। सुशिक्षित देशों में, जहां २ इस रोग का घोर है, इस के दूर करने के लिये सहस्रों यत्न किये जाते हैं, और करोड़ों रुपया व्यय किया जाता है। इंगलिस्तान में भी शीत देश होते हुए भी एक समय इस का कोप हो चुका है, परन्तु नालियों के उचित प्रबन्ध से जल सड़ने न देने वाली विधियों ने इस को वहां से दूर कर दिया है। इतनी पुस्तकें अंगरेजी में हर एक देश में लिखी गई हैं, कि जिन के नाम लिखने के वास्ते भी एक पुस्तक चाहिये ॥

मैलेरिया पर डाक्टर मश्री इटली नियामी का पुस्तक, डाक्टर मैनसन की पुस्तक, और डाक्टरान पेस क्रस्टार, स्टीफ़न, आदि की लिखित पुस्तकें अपने समय की साक्ष स्वरूप हैं। डाक्टरों का सदा से मैलेरिया के साथ युद्ध रहा है। आनन्द का विषय है, कि भारत सरकार भी एतद्देशीय मैलेरिया के अनुसन्धान के लिए बहुत सी सहायता कर रही है और बहुत सी पुस्तकें मैलेरिया के मच्छरों के अनुसन्धान पर लिखी गई हैं॥

डाक्टर ऐंडरयूपुचेनिन साहिब ने नागपुर के कारागार में बड़ा भारी अनुसन्धान करके एक पुस्तक लिखी है, जिस में मैलेरिया की उत्पत्ति का विस्तार पूर्वक वर्णन है। यह शोक से देखा जाता है, कि पबलिक के लिये छोटी २ सहज पुस्तकें इस विषय पर नहीं लिखी गई हैं, अंगरेज़ी की पुस्तकें वास्तव में डाक्टरों के काम की होती हैं। साधारण मनुष्यों को उन से बहुत कुछ तात्पर्य नहीं होता, कि मैलेरिया उत्पन्न करने वाले मच्छर कितनी प्रकार के हैं, उन के शिर व मुख किस प्रकार के होते हैं, किस भांति ऐक्स सुर्दबीन के नीचे रख कर उनको पहिचाना जाता है, रुधिर परीक्षा करने से कैसे प्रतीत हो सकता है, कि इन के भीतर मैलेरिया ज्वर के जन्तु हैं या नहीं। साधारण मनुष्यों के लिये और मैं कहूंगा कि बहुत से डाक्टरों, वैद्यों, और हकीमों के वास्ते सधारण रूप से समझ में आने वाली बातों की आवश्यकता है। मैलेरिया क्या है,

लक्षण क्या है, किस प्रकार उत्पन्न होता है, किस प्रकार दूर हो सकता है, चिकित्सा क्या है, इत्यादि २ आवश्यक बातें पबलिक को बताने की आवश्यकता होती है, और इसी उद्देश्य के लिये मैंने लेखनी उठाई है ॥

मैलेरिया ज्वर ॥

(विषम ज्वर)

नाम—मैलेरिया ज्वर के लिये मौसमी ज्वर ही साधारण नाम है, इस लिये नहीं, कि यह विशेष ऋतु में ही होता है, वरन् इस लिये कि विशेष ऋतु में जब वर्षा के पश्चात् सड़ाव उत्पन्न होती है, तो अधिक होता है । कोई २ इस को विषैला वायु तबखीर शमशी के नाम से पुकारते हैं, पित्तज्वर के लक्षण इस में पाए जाते हैं । अंगरेजी पुस्तकों में इस के विविध नाम पढ़े जाते हैं, एगयू (Ague) पाल्युडिज्म (Paludism) मार्शफीवर, और टैल्यूरिक (Teluric) आदि, ल्याह बुखार, मकरदिमी बुखार, बरमा बुखार, रामन बुखार, आदि नाम भी इस स्थान पर होने वाले मैलेरिया ज्वर ही के हैं । मैलेरिया के शब्दार्थ खराब वायु (तबखीर शमशी) के हैं । टेल्यूरिक के अर्थ भूमि से उत्पन्न होने वाला है ॥ इन बातों से प्रतीत होता है, कि दूषित वायु अथवा दूषित भूमि की भाप से उत्पन्न होता है, और यही विश्वास चिरकाल तक चला आया, जब तक कि खुर्दबीन के अनुसन्धान से यह प्रतीत न हुआ, कि इस का

असली कारण एक प्रकार के मच्छर हैं, अतएव वास्तव में यह सब नाम उचित नहीं हैं ॥

स्थान—मैलेरिया वास्तव में ऊष्ण देशों का रोग है, नात्यु ष्ण देशों में ग्रीष्म ऋतु में होता है। शीत देशों में कभी २ ही देखा गया है, जैसे कि इगलैंड व स्काटलैंड में भी हो चुका है, परन्तु इस का अधिक घोर उष्ण प्रधान देशों में ही होता है, और इसी लिये इस को (Tropical) रोग भी कहते हैं। एक २ समय में आधे से अधिक मनुष्य ऊष्ण देशों के रोग ग्रस्त हो जाते हैं। यह बात विशेष रूप से अब प्रतीत हो चुकी है, कि खराब - दुर्गन्धि युक्त खड़े जल के आस पास लेरिया का अधिक प्रभाव होता है ॥

एक डाक्टर लिखता है—

"यह रोग घास के बड़े मैदानों, और जंगलों में पाया जाता है, और सतहस्तथा के पास की दलदलों में और उजाड़ों में इस का वेग होता है" ॥

सारांश यह है कि जहां २ जल ठैहरा रहता है, और सड़ने का अवसर मिलता है, वहां २ मैलेरिया पाया जाता है। मैदानों में जहां जल बहन की निचान न हो, पहाड़ियां नदियां आदि एकत्र होने के स्थान हों, और वन प्रान्तों में जहां छप्पड़ अधिक हों, मैले-रिया अवश्य पाया जाता है। बंगाल में सब से प्रथम

मैलेरिया आरम्भ हुआ, उसी स्थान से सारे देश में फैला वर्णन किया जाता है, और मैंने देखा कि यहां छप्पड़ों का बहुत रिवाज है, वर्षा का यह जल अपने छप्पड़ों या कच्चे पक्के तालावों में एकत्र रखते हैं। एक २ ग्राम में कई २ ऐसे छप्पड़ देखे गए। ऊपर लिखित बात का यही कारण है, कि वर्षा ऋतु में और उस के पश्चात् मैलेरिया अधिक होता है। और इसी कारण से लोगों ने इस का नाम ही मौसमी ज्वर रख लिया है, मनुष्य गणना के देखने से ऐसे स्थानों का भी पता लगता है, जहां इस प्रकार के स्थिर जल बिल्कुल नहीं हैं, परन्तु सम्भव है, कि वहां थोड़ा बहुत जल और मैलेरिया का इस प्रकार का दृढ़ सम्बन्ध है, कि लोगों का यह ख्याल अयुक्त न था, कि रोग भूमि की विषैली भाप श्वास में जाने से उत्पन्न होता है, बहुत सी पुस्तकों में लिखा जाता रहा है, कि नमदार भूमि की भाप मैलेरिया का कारण है, लोग वर्णन करते थे, कि भूमि खोदते हुए भाप लगी और ज्वर होगया। साइन्स उन्नति कर रहा है, और अब हम को पता लग गया है, कि भूमि की वाष्प मैलेरिया का कारण नहीं है, प्रत्युत ऐसे स्थानों में सुगमता से पलने वाले सूक्ष्म मच्छर इस का कारण हैं ॥

छूत--नए अनुसन्धानों से यह भी प्रमाणित हो गया है, कि मैलेरिया एक दूसरे में इन्हीं मच्छरों के द्वारा प्रभाव कर जाता है, मैलेरिया जिस ग्राम में अधिक हो, यदि कोई मनुष्य

इस ग्राम में जाता है, तो प्रायः प्रथम रात्रि को ही मैले-रिया का प्रभाव हो जाता है, रोगी और स्वस्थ यदि उचित अवस्था के भीतर सावधानी से रहें, तो रक्षा हो सकती है॥

मैलेरिया के लक्षण—मैलेरिया का जब प्रभाव शरीर में होता है, तो रुधिर के भीतर मैलेरिया के कीटाणु की उत्पत्ति होते हुए कइ २ दिन तक कोई भी प्रभाव ज्ञात नहीं होता है। १० दिन और कभी ३०—३० दिन तक रोगी सर्वथा आरोग्य प्रतीत होता है, परन्तु किसी २ को तीसरे चौथे दिन ही लक्षण प्रतीत हो जाते हैं, इस समय को उत्पत्ति समय कहना चाहिये, जब कि रुधिर के भीतर विष बढ़ रहा होता है। इस समय के पश्चात् रोग के लक्षण प्रतीत होते हैं, प्रायः प्रथम शिर पीड़ा होती है, चित्त खराब होता है, कभी २ हाथ पाओं टूटते हैं, फिर सरदी लगती है, और ज्वर हो जाता है, यह सरदी कभी २ साधारण होती है, परन्तु बहुत से रोगियों में इतनी अधिक होती है, कि घर की सब रजाइयां डालने पर भी रोगी की सरदी बन्द नहीं होती है, उस का दांत से दांत बजता है, उसके सम्बन्धी उस के ऊपर रजाइ डाल कर आप भी उस पर पड़ कर उसको दबाते हैं, परन्तु वह फिर भी कांपता है। इतनी सरदी लगते हुए भी यदि थर्मामेटर (धर्ममात्रि) लगावें, तो हरारत बढ़ रही होती है, यद्यपि मैलेरिया ज्वर के जानने के लिये सरदी बड़ा आवश्यक लक्षण है, परन्तु बाज अवस्थाओं में यह सरदी नहीं देखी गई है

थोड़े समय में कभी एक दो घंटे हरारत चढ़ जाती है, प्रायः १०३ से १०५ दरजे तक होती है, और अब सरदी के स्थान में बहुत अधिक ज्वर प्रतीत होता है, कभी २ रोगी ऐसा ख्याल करता है, कि उस के आस पास अग्नि जल रही है, और अब वह वस्त्र उतार २ कर फेंकता है, प्रायः शिर पीड़ा व मतली और कदाचित वमन भी साथ रहती है, उतरने के समय बहुत स्वेद आता है, और देखा यह गया है कि जितना सरदी अधिक लगी थी, उतना ही पसीना अधिक आता है, स्वेद आकर उतरने का समय भिन्न २ होता है, किसी २ का १२ घंटे के भीतर २ उतर जाता है, और किसी २ का (जिन के भीतर अधिक विष होता है), एक २ सप्ताह तक एक तुल्य रहता है, और ज्वर उतरने पर हरारत कभी ९८ से भी कम होजाती है, और रोगी अपने आप को आरोग्य ख्याल करता है, केवल यह प्रतीत होता है, कि किसी ने शक्ति खेंच ली है, परन्तु यह आराम थोड़ी देर का ही होता है, और फिर पहिले से अधिक सर्व लक्षणों के साथ ज्वर दौरा करता है ॥

प्रकार–इस ज्वर को वैद्यक में विषम ज्वर कहते हैं, यह ज्वर दो प्रकार का होता है एक को अंगरेजी में रेमीटेंट (Remittent) कहते हैं, हिन्दी में सतत ज्वर और युनानी में मुसलसल बुखार के नाम से पुकारते हैं। हुम्या दाइमा या शम्न दाविमा भी इस के नाम हैं, यह भयानक मैलेरिया ज्वर है ॥

इस का दौरा ॥

कई दिन तक लगातार रहता है, प्रायः ऐसा होता है,

कि जब पहिली बार ज्वर होता है, चूंकि प्रथम विष अधिक होता है, ५—७ दिन तक एक जैसा रहता है, कभी प्रातः या कभी सायम को थोड़ा सा आराम प्रतीत होता है, ५—७ दिन पश्चात् जब उतर जाता है, तो फिर विष कम हो जाने से अन्तर हो जाता है, कभी आरम्भ से ही समय थोड़ा करके आता है, जब थोड़े समय के लिए आवे, तो दूसरी प्रकार (Intermittant) कहना चाहिये, इस को वैद्यक में अन्तर ज्वर, युनानी में तप छरजा कहते हैं, अरबी में हुमा दायरा या नाफ़ज नाम है, यह कई प्रकार का है, परन्तु वह जो साधारण हैं, निम्न लिखित हैं, (स्मरण रहे, कि फ़ीवर अंगरेजी में बुखार को कहते हैं) ॥

(१) **कोटीडियन** फ़ीवर (Quotidian) यह ज्वर प्रति दिन आता है, अर्थात् प्रति दिन आकर उतर जाता है, फिर दूसरे दिन आता है, प्रायः बीच का समय २४ घंटे के लगभग होता है, इस को हिन्दी में अन्येद्युः अर्थात् प्रति दिन का तप कहते हैं, और युनानी में हुमा नाइया कहते हैं ॥

(२) **टरशियन**–फ़ीवर (Tartaun) यह ज्वर, एक दिन छोड़ कर हर तीसरे दिन आता है, तीजा, चौथिया, तृतिया, तिजारी, जूड़ी आदि इस के भिन्न २ प्रान्तों में भिन्न २ नाम हैं, प्राय लोग बारी का ज्वर कहते हैं, युनानी में ग़ब्ब ख़ालिस और वैद्यक में तृतीयक ज्वर कहते हैं। इस का दौरा एक दिन छोड़ कर होता है, एक बारी से दूसरी बारी तक

रिया जमने के होने के अतिरिक्त कुछ नहीं कह सकते हैं ॥

प्लीहा ॥

मैलेरिया बार होने से, या बार २ दौरे होने से तिल्ली बढ़ जाता है, जिसको सपनिहाी कहते हैं। शरीर का वर्ण फीका पड़ जाता है, अंग निर्बल हो जाते हैं, रोगी सुस्त रहता है, पाचन शक्ति बिगड़ जाती है, काम काज को जी नहीं चाहता, कभी २ ज्वर भी हो जाता है, ज्वर के न होने पर शरीर की उष्णता ९८॥ से भी थोड़ी रहती है, इस का कारण निर्बलता है॥

यह अवस्था मैलेरिया के विष के बहुत चिरकाल तक शरीर में रहने और रम जाने से होता है। उसको मैलेरिया पुराना कहना चाहिये। अंग्रेजी में इस अवस्था को मैलेरिया कैकेशिया Malarial Cachexia कहते हैं॥

यह है

संक्षिप्त वर्णन मैलेरिया का, मेरा विचार है कि ऊपर लिखित लेख को जो ध्यान देकर पढ़ेंगे, वह मैलेरिया की उत्पत्ति, प्रकार, लक्षण, आदि को भली भांति जान लेंगे। जब आप ने इसको भली भांति समझ लिया, तो हम आप को कुछ दूसरे भेद समझाते हैं॥

हम मैलेरिया पर एक पुस्तक लिख चुके हैं, जो ॥=) मूल्य पर देशोपकारक कार्यालय लाहौर से मिल सकती है, यह मैलेरिया एक प्रकार के सूक्ष्म कीटाणुओं के कारण उत्पन्न होता है, मादा मच्छर रोगी के शरीर से जब रुधिर चूसती है,

रोगी भी देखे हैं, कि जिन को ६-६ वर्ष से मैलेरिया का दौरा बराबर हुआ करता था। ऐसे रोगियों के लिये मैलेरिया के स्थान से निकल जाना ही उचित है॥

यदि कुछ न कुछ औषधि होती रहती है तो यह दौरे थोड़े शिथिल हो जाते हैं। कोई २ रोगी केवल यह कहा करते हैं, कि उनको महीने या १५ दिन के पश्चात् एक आध दिन ज्वर होजाता है, कभी यह दौरे कठिन होते जाते हैं और—

ब्लैक वाटर फीवर

या मृत्यु हो जाती है, पुनरावृत्ति बुरी प्रकार का ब्लैक वाटर फीवर है, यह अंग्रेजी नाम बहुत प्रचण्ड दौरे का है, जो कि अधिक मैलेरिया के स्थान में हो जाया करता है। और उन रोगियों को जिन की चिकित्सा ठीक नहीं होती है, और कई रीलैप्स उन को हो चुकते हैं, इस में ज्वर बहुत ही तीव्र होता है, मूत्र का वर्ण काला सा और कभी २ काला ही हो जाता है। ब्लैक वाटर के अर्थ ही काला पानी के हैं, तीन दिन के पश्चात् पार हलीमक हो जाता है, यदि भली भांति चिकित्सा की जावे, तो इस से मृत्यु नहीं होती है, और कई रोगियों को तो इस का दौरा भी दबा दिया गया, फिर भी जीवित थे। परन्तु इसमें सन्देह नहीं, कि अब यदि योग्य चिकित्सक की चिकित्सा न की जावे, या उसके कथन पर न चले, तो मृत्यु हो सकती है॥

एक बार ज्वर उतरने के पश्चात् दूसरा दौरा होने के वास्ते साधारण कारण हो जाते हैं, धूप में घूमना, शीत लगना, थकावट होना, बासी दही आदि खाना, परन्तु वास्तविक कारण मैले-

इधर आराम हुआ, उधर फिर चढ़ना आरम्भ हुआ, इस भांति क्रम जारी रहता है, परन्तु बारी अवश्य रहती है, और इस लिए रीमाटेन्ट भी वास्तव में इंटरमीटेन्ट है। जब विष कम होजाता है, आराम का समय बढ़ जाता है, और फिर हम उस को दैनिक ज्वर या तिजारी आदि कहते हैं ॥

नोट न० ३—यदि कोई मनुष्य उत्तम जल वायु से मैलेरिया के स्थान में जाता है, तो निम्न लिखित घोर प्रकार का मैलेरिया उस को शीघ्र आरम्भ हो जाता है, परन्तु कुनीन, गिलोय, अतीस आदि यदि यह खाता रहे, तो मैलेरिया के जर्मस रक्त में चले जाने पर भी ज्वर रुक सकता है, या इल० से एक दो आक्रमण होकर आराम आ जाता है, यदि यह ऐसी वस्तुओं का सेवन छोड़ न देवे ॥

अन्त—मैलेरिया ज्वर यदि उस की उचित चिकित्सा की जावे, शीघ्र दूर हो जाता है, यदि उचित चिकित्सा न हो, तो मृत्यु भी शीघ्र हो सकती है, परन्तु प्राय कुछ सप्ताहों के पश्चात् स्वय ज्वर जाता रहता है, और रुधिर थोड़ा व चेहरा श्वेत होजाता है, रोगी समझता है, कि अब मुझ को आराम हो गया, और वास्तव में कई सप्ताह और कभी २ कई मासों तक ज्वर नहीं होता है, परन्तु अकस्मात यह पहिले की भांति तेजी से फिर वापस आता है, इस भांति वापस आने को अंगरेजी में रीलैप्स (helsp.) और हिन्दी में पुनरावृत्ति कहते हैं। यह बीच का समय या दूरा कभी २ वर्षों तक जारी रहते हैं, और हमने ऐसे

लगभग ४८ घंटे का अन्तर होता है, और यह अन्तर कभी २ पत नियम पूर्वक होते हैं, कि आश्चर्य होता है। यदि सोमवार को १२ बजे दिन को ज्वर आया है, तो बुधवार को भी ठीक १२ बजे ही आता है॥

[3] कुआर्टेन—ज्वर (Quartan) अर्थात्, चौथिया ज्वर, इस ज्वर में एक दौरे से दूसरे दौरे तक लगभग ७२ घंटे का अन्तर होता है, जो सोमवार आया तो फिर गुरुवार को आयगा॥

इस को वैद्यक में चातुर्थक ज्वर और यूनानी में रब्ब दायरा कहते हैं, यह तो साधारण प्रकारें हैं, परन्तु एक दिन में दो बार (चपक सतत ज्वर) प्रति पांचवें, सातवें, या ग्यारहवें, कभी २ प्रति मास में, और एक वैद्यक पुस्तक में लिखा था, कि प्रत्येक वर्ष भी इस की बारी आती है, और इस अवस्था में कई साल तक जारी रहता है॥

नोट नं० १—यद्यपि आवश्यक नहीं है, परन्तु ऐसा प्रायः होता है, कि दैनिक ज्वर तीसरे पहर के पश्चात्, तिजारी दोपहर के लगभग, और चौथिया दोपहर के पश्चात् चढ़ता है॥

नोट नं० २—बहुत से तत्ववेत्ताओं की सम्मति है, कि मलेरिया ज्वर अवश्य बारी का होता है, और सदा रहने वाला ज्वर मलेरिया के विष के कारण नहीं होता है, और जो, ७—८ दिन तक रहता है, और संतत (हुम्मालाज़मा) जिस का नाम रख लिया है, वह भी वास्तव में एक साथ नहीं होता है, इस के भीतर इतना विष होता है, कि अन्तर बहुत ही थोड़ा होता है,

तो यह जर्म्स मच्छर के भीतर चले जाते हैं, ईश्वर की माया है, कि यह फिर मच्छर के थूक में रहते हैं, और जब स्वस्थ मनुष्य को भी मच्छर काटते हैं, तो कीटाणु रक्त में प्रविष्ट होकर रोग उत्पन्न करते हैं ॥

डाक्टरी सब अनुसन्धानों के अनुसार कुनीन ही इसकी उत्तम औषधि है, युवा पुरुष को १५ ग्रेन प्रति दिन और बालकों को ५ ग्रेन तक दी जा सकती है। यदि ज्वर इंटरमीटेंट हो तो जब पसीना आने लगे, उस समय देवें, और फिर लगातार ८ या १० दिन तक १५ ग्रेन प्रति दिन दो तीन बार करके देते रहें, और उस के पीछे कुछ समय तक १० ग्रेन और फिर ५ ग्रेन दी जावे, तो मैलेरिया के सब कीटाणु मर जाते हैं, यदि रुधिर के भीतर रहें, तो ज्वर कुछ समय तक बन्द हो जाता है, और यह जब बढ़ जाते हैं, तो फिर ज्वर आता है, यदि ज्वर रेमीटेंट हो, तो उस समय कुनीन देनी चाहिये, जिस समय कि ऊष्मता कम होती है, और सिर को बरफ या गुल रोगन से तर कर रक्खें, ताकि शिर शीतल रहे। यह ज्वर कुनीन देते रहने से एक सप्ताह में वश में आजाता है, देशी औषधियां इस के लिये बहुत सी हैं, एक औषधि निम्बादि चूर्ण जो वैद्यक का योग है, मैलेरिया की सब अवस्थाओं में लाभकारी है। तृतीयक, चातुर्थिक, दैनिक, अति शीघ्र इससे दूर हो जाते हैं, और रेमीटेंट शीघ्र वश में आजाता है। मैलेरिया पर एक पृथक पुस्तक लिखी गई है, इस वास्ते उसके वर्णन को यहां ही छोड़ दिया जाता है ॥

देशोपकारक औषधालय की

किंचित आवश्यक औषधियों के नाम संक्षिप्त गुण और मूल्य ॥

अमृतधारा

इसकी प्रशंसा पृथक् "अमृत" नामक पुस्तक में अंकित है। और यह इतनी प्रसिद्ध है, कि अमृतधारा न केवल लगभग सर्व मानुषी रोगों को जो साधारणतः घरों में बूढ़ों बच्चों जवानों पुरुषों और स्त्रियों को हुआ करते हैं अचूक इलाज है प्रत्युत पशु पक्षी आदि के रोगों को भी दूर करती है, विचित्र प्रभाव इस में ईश्वर ने भर रक्खा है। रोग नाश की शत्रु है। जहां रोग हो वहां ही जा पहुंचती है। वर्षों के रोग महीनों में, महीनों के दिनों में, दिनों के घण्टों में दूर करती है, मार्ग वा यात्रा में, हर घर में, हर क्षेत्र में, हर ऋतु में, हर देश में, इस को अपने पास रखकर रोगों के भय से निर्भय हो सकते हैं ॥

सब प्रकार का शिर दर्द कफज, खांसी, शुष्क खांसी, पार्श्व शूल (नमोनिया), नजला, जुकाम, विषूचिका, मन्दाग्नि अरुचि, गुड़गुड़ाहट, मरोड़, परिणामशूल (दर्द कौलंज) अतिसार वमन, मृगी, दन्तपीड़ा वा दाढ़ पीड़ा, दांतो से रक्त आना वा पानी लगना कर्ण पीड़ा कर्णघाव, कर्णखाज, कर्णशोथ, कर्णकृमि, नासिकार्श, नाक में फुन्सियां, नासिका में दुर्गन्ध छींक, नेत्र पीड़ा फोड़ा, फुन्सी, सब प्रकार के घाव कान का बहना दाम का उठना, दाद, अम्पल, गला बैठना, मुख शोथ भिड़ का डंक बिच्छू का डंक सर्प का डंक, बावले कुत्ते का विष गले में दर्द, सर्व प्रकार के ज्वर, मूत्र-कृच्छ्र, उपदंश गिलटियां बद सन्निपात, सर्व प्रकार का शोथ, आन्तरिक व बाह्यक पीड़ायें चोट से दर्द, बवासीर, मस्तिष्क की निर्बलता, प्लेग, रक्तवमन, राजयक्ष्मा, प्रसूत, हृदय रोग, कामला पाण्डुरोग आर्तव सम्बन्धी सर्व रोग कण्ठमाला, (हजीरां), स्त्रियों

को सिर दर्द, गुद भ्रंश, कम्पारोग, बच्चा का दूध न पीना, सन्निपात, सिर घूमना, सन्धवात, कम्परोग, लकवा, अर्धाङ्गवात, सिरकी बाय, ईमरोग, पोला, बाँकिनी, नासूना फुकरे, वसुवात, व बवासीर, नकसीर, जिह्वाशोथ, मुख में फुन्सियाँ, मुख का पकना, ओष्ठशोथ, ओष्ठफुन्सी, दन्तकृमि, मसूड़शोथ, गले पड़ना, स्वरभंग, रक्त थूकना, पीव थूकना, छाती का शोथ, फुफ्फुस शोथ, स्तन शोथ, स्तन फोड़ा, आमवात, मचली, यकृत पीड़ा, पक्षाघात, जलोदर, वातोदर, पाण्डुरोग, आमातिसार, प्लीहोदर, शूलोदर, उदरकृमि, रक्तप्रदर, वृक्कपीड़ा, वृक्कशोथ, मूत्राशय पीड़ा, मूत्राशय शोथ, अपच पूय, उदररोग, गर्भाशय की शोथ, गर्भाशय की पीड़ा, कोनसूल, कटिपीड़ा, विहनवाय, पुट्ठे का दर्द, पिण्डुली का फूलना, नितम्ब पीड़ा, विष, सर्व प्रकार के रोग, नासूर, सर्व प्रकार की खाज, छपाकी, गुठी अर्थात् मोच का सूजना, मधुस्वेद, आग से जलना, इत्यादि २ दूर होते हैं ॥

मूल्य २॥ फी शीशी दवाई ४ ड्राम । नमूना की शीशी ॥), २ औंस की शीशी मानो असल से चार गुणा ६), बून्द गिराने वाली शीशी जिस में से बिन्दु बन्द चाहो डाले जावें, ४ ड्राम २॥)

आवेहयात

अमृतधारा की नकल है। प्रायः विज्ञापन बाजों ने नकल आरम्भ करदी है और लोग अल्प मूल्य देखकर मंगवाते हैं, इसलिए यह नकल बनाकर रक्खी है जो इन नकलों से फिर भी अच्छी होगी और असल व नकल का फर्क दिखादेगी ॥

मूल्य फी शीशी ॥) नमूना की छोटी शीशी ।)

मिलने का पता:—अमृतधारा लाहौर

मकसीर नं० १ महन्गजोमरग्रा औषधि—बहुत वीर्यवर्धक उत्तेजक औषधियों का संग्रह है। नपुंसकता की सम्पूर्ण अवस्थाओं में हितकर है, यह पुरुषों के गुप्त रोगों के वास्ते अमरत्न औषधि है नपुंसकता के अतिरिक्त वातज रोग कफज रोग, खांसी, नजला, जुकाम कटिपीड़ा, सन्धिवात को हितकर है। शुक्रमेह, शीघ्रपतन स्वप्नदोष को बहुत लाभदायक है। स्वभाव किंचित उष्ण है। मूल्य ६४ गोली ४) ३२ गोली २) नमूना ८ गोली ॥, मात्रा १-१ गोली सायम् प्रात ॥

मकसीर नं० २ लक्ष्मीविलास रस—वैद्यक में लिखा है कि यह रस नारद जी ने श्री कृष्ण जी महाराज को बताया था, दूध के साथ नित्य खावे तो बूढ़ा भी युवा के तुल्य होवे। कामदेव के समान हो जावे सान्निपात, प्रमेह भगन्दर, कफज शोथ, संग्रहणी, मरोड़ खांसी जुकाम, बवासीर, सन्धिवात, कटिपीड़ा, नेत्रपीड़, मन्दाग्नि मुखदुर्गन्ध गलगण्ड शिरपीड़, प्रदरादि को हितकर है। ज्वर या अन्य रोग के पश्चात जो निर्बलता, नपुंसकता, मेहादि होता है। उसको विशेष रूप से हितकर है। शुक्रमेह, स्वप्नदोष शीघ्रपतन को लाभदायक है। मूल्य ६४ गोली ४) ३२ गोली २) नमूना ८ गोली॥)

मकसीर नं० ३ नरपाक—शीघ्रपतन के लिये अकसीर औषधि है, इस चार पांच मास तक सेवन करने से स्वाभाविक और शीघ्र घंटेतक बन्धेज हो जाता है, शुक्रमेह स्वप्नदोष को भी गुणकारी है वाजीकरण भी है, मात्रा १ से ४ तोले तक दैनिक है पहले १ तोला से आरम्भ करके थोड़ी २ रोज बढ़ावें जहां तक बिना गरमी आदि मालूम होने के खाया जावे साधारणतया २ तोला के लगभग खाना चाहिये इस को खाकर ऊपर से दूध पीना चाहिये चालीस दिन तक खाट्ट पदार्थ वातज पदार्थ तैल की वस्तुयें और संभोग से परहेज रखना हुआ खावे और उस के २० दिन पश्चात भी परहेज रखे तो सदा के वास्ते कई गुणा स्तम्भन हो जाता है॥

जो पूरा परहेज न रक्खे तो १५ दिन परहेज सहित खावे फिर आवश्यकता हो तो और १५ दिन परहेज सहित खावे अब मनोकामना पूरी होवे, मूल्य १ पाव ३) ½ पाव १॥

अकसीर न० १० — बल वर्द्धक है प्रत्येक जाड़े में एक खा छोड़ने से कभी बल कम न होगा। नामर्द भी मर्द हो जावे बूढ़ों को युवा बनाती है। मात्रा १-१ गोली, सायम प्रातः में कस्तूरी पड़ी हुई है ६४ गोली ४), ३२ गोली २), नमूना ८ ॥), जिस में कस्तूरी नहीं पड़ी परन्तु धातुपुष्ट शेष सब वही है ६४ गोली २), ३२ गोली १) नमूना ८ गोली ।)

अकसीर न० ११ — हृदय, मस्तिष्क, यकृत, आमाशय, मूत्राशय को पुष्टिदायक है, आनन्द वर्द्धक है, शीघ्रपतन स्वप्नदोष को हितकर है, याकूती का काम भी देती है, ताकत के दिनों में खाने से मानसिक बल स्थिर रहता है, और बड़ा गुण करती है बेजोड़ है, अमीरों के खाने योग्य है, प्रत्येक प्रकृति के अनुकूल आती है, इसका प्रधानांश स्वर्ण है, मूल्य ३४ गोली १०), १६ गोली ५॥), नमूना ४ गोली ॥=)

अकसीर न० १२ मरद् वाजीकरण — विशेषतया शीघ्रपतन के रोगियों के वास्ते है। तीसर पहर एक दो गोली दूध से खाने से स्तम्भन होता है, नित्य सायम प्रातः एक गोली खाने से शरीर का मुकम्मेल होता है, इसके खाने वाले को खांसी, नजला, जुकाम, कटिपीड़ा, बावल, कफ़ज आदि रोग नहीं सताते। मूल्य ६० गोली ३), २० गोली १), नमूना ५ गोली ।)

अकसीर न० १५ मकरध्वज — बल की औषधियों का बादशाह माना जाता है। इसका प्रधान भाग चन्द्रोदय है। जिसका बनाना अत्यन्त कठिन है। ४० दिन खाने से ही असली अकसीर माना है

वीर्य्य को सन्तानोत्पत्ति के योग्य बना देता है। वीर्य्य सम्बन्धी सर्व रोग पूर्णतय दूर हो जाते हैं। राजे महाराजे सदैव इसको अपने पास रखते हैं। और प्राय खाते हैं। जिनको खरीदने की सामर्थ है उनको अन्य औषधि की आवश्यकता ही क्या है। मूल्य ५०) फी तोला है। फी माशा ४।), मात्रा ४ रत्ती है। प्रति वर्ष १ तोला खा लेवें तो पूर्ण आयु तक लेआता है॥

अकसीर न० १६ वृहद्वगेश्वर रस—इस में स्वर्णभस्म चांदीभस्म मोतीभस्म, कस्तूरी, वंगभस्म, कृष्णाभ्रक भस्म, भीमसैनी कपूर, आदि सम्मलित हैं। आनन्द दायक पौष्टिक और उत्तेजक है। शुक्रमेह तुरन्त दूर होता है। स्वप्न दोष, शीघ्रपतन को गुणकारी है। वीर्य्य गाढ़ा होता है, बीस प्रकार का प्रमेह और वारंवार मूत्र आना दूर होता है, जठराग्नि दीपन होती है, अग्नि वर्ण बल वीर्य्य और तेज बढ़ता है। पुराने ज्वरों पर देते हैं, हृदय मस्तिक यकृत को बल दायक है। मूल्य ३२ गोली ४), नमूना ८ गोली १)

अकसीर न० १६ वृहद्वगेश्वर चन्द्रोदय मिश्रित—(ख) वैद्यक की प्रसिद्ध औषधि चन्द्रोदय जब उपर्युक्त औषधि में पड़ जाय, तो यह अकुप्रमेम होजाता है। यह मकरध्वज से भी बढ़ कर है। वीर्य्य सम्बन्धी सर्व रोगों को दूर करके सन्तानोत्पत्ति के योग्य बनाता है। मूल्य १) प्रति गोली, आठ गोली ७) १६ गोली १४)

अकसीर न० १७—अकसीर नं० १६ के भीतर अफीमभस्म लौंगवंगभस्म, लोहभस्म प्रवालभस्म, शिलाजीत, जायफलादि रहते हैं तो युवा शीघ्रपतन ग्रस्तों के वास्ते नितान्त हितकर हो जाती है। चित्त प्रसादक भी अधिक होजाती है। शेष गुण वही हैं, मूल्य ३२ गोली ४) नमूना ८ गोली १)

अकसीर न० २० मन्मथ रस—बूढ़ों को युवा और युवा

कामल बनाने के वास्ते यह योग शिवजी महाराज का निर्माण हुआ है। खसूसियत यह है कि तीव्र नहीं है। चिरस्थाई काम धीरे २ करता है। हमेश खाने में कोई हानि नहीं है। शीघ्रपतन, स्वप्न दोष, सुस्ती को दूर करता है, उत्तेजक है, बम्बई के एक ७० वर्ष के वृद्ध २१ बच्चों के पिता ने मुझे लिखा था कि युवावस्था के प्रारम्भ से प्रत्येक जाड़े में २ सप्ताह सेवन करता है और वह अब तक भी पूरी शक्ति रखता है, सन्तानोत्पत्ति के योग्य है। खांसी नजला जुकाम, पाण्डु, कामला, अपाचन को हितकर है। शुद्ध रक्त उत्पन्न करता है। पौष्टिक उत्तेजक व स्तम्भक है। मूल्य ६४ गोली ४), ३२ गोली २), नमूना ८ गोली ॥)

अकसीर नं० २३ दूध घृत पाचक—१से १ रत्ती तक प्रकृति अनुकूल नित्य खाने से दूध घृत पचाने की शक्ति दिन प्रति दिन बढ़ती जाती है। सेरों तक नौबत पहुँचती है, १४ दिन के भीतर पूरा प्रभाव, प्रतीत होता है ४० दिन के भीतर सेरों दूध पचने लगता है, ४५ दिन के सेवन से सम्पूर्ण कफज व वातज रोगों को दूर करती है, और दूध पचने की शक्ति सदा के लिये बढ़ा देती है। मूल्य ४) प्रति तोला, नमूना १ माशा १॥

अकसीर नं० २४ सुखकारक—स्तम्भक है, शीघ्रपतन रोगी को जब तक रोग दूर न हो कभी २ आवश्यकता पड़ती है। तीसरे पहर दूध के साथ खावें पथ्य में कोई खट्टी लवणयुक्त वस्तु न खावें, चौगुणा समय होता है। मूल्य ३२ गोली २) नमूना ४ गोली ।)

अकसीर नं० २७ (भय निरंत न रोगे)—प्रति दस रोज एक दो गोलियां खा लीजिये, उदासी दूर, खुशी पर्वतानुरूप, मन ज्यों का त्यों, तीसरे पहर खावें तो स्तम्भन हो। नित्य दूध के साथ

सायम प्रात खावें तो शीघ्रपतन को हितकर है, मूल्य ६० गोली १) नमूना ≈)

अकसीर न० २८ तेल मार कागनी—कफज, वातज रोग नाशक, नपु सकता, मस्तिष्क की निर्बलता, अस्मृति, शीघ्र पतन, कटिपीड़ा, सर्वांगपीड़ा, आदि को दूर करती है, करतल पर मलें तो दृष्टि शक्ति को बल देता है। स्तम्भन के वास्ते भी निर्बला को तिला का काम देता है, नसें और पठ्ठे दृढ़ होते हैं, मूल्य १) शीशी ४ डराम, नमूना ≈)

अकसीर न० ३० धातुवर्द्धक—इस से वीर्य्य बहुत बढ़ता है। और वसके पश्चात् पुंसत्व बढ़ना आरम्भ होता है। शुक्रमेह, स्वप्न दोष और शीघ्रपतन को भी हितकर है, मात्रा ६ माशा दूध के साथ, मूल्य २, पाव, नमूना ५ तोला ॥)

अकसीर न० ३१ चन्द्रप्रभावटि—यह एक वैद्यक योग है, जो विविध नामों से बड़े २ वैद्य बेच रहे हैं, यह मूत्र के साथ शुक्र (मनी आदि) जाने को रोकती है, २० प्रकार के प्रमेह पथरी, अफारा, शूल मन्दाग्नि, अण्डवृद्धि, पाण्डु, कामला, बवासीर, भगन्दर, नासूर, कटिशोथ, कास श्वास, हिक्का डकार, नजलादि को हितकर है। वीर्य्य को शुद्ध करके सन्तानोत्पत्ति के योग्य बनाती है। मात्रा दो गोली सायम प्रात मूल्य ३२ गोली १), नमूना ८ गोली ।)

अकसीर न० ३१ आयुर्वेदिकटानिक—रज वीर्य्य को शुद्ध करके सन्तानोत्पत्ति के योग्य बनाती है। जब कोई विशेष कारण प्रतिबन्धक न हो, तो स्त्री पुरुष दोनों को गाय के दूध के साथ खिलाना आरम्भ करें, एक दो मास खावें, और प्रत्येक रजोधर्म्म के पश्चात संयोग करें तो ईश्वर कामना पूरी करें। यह गोलियां दरोजक,

शुक्रमेह, स्वप्नदोष, शीघ्रपतन, नाशक, शुक्र रक्तोत्पादक, धनुर्वात, सन्निपात नाशक हैं, और कटिपीड़ा गुल्फपीड़ा, पार्श्वशूल, रामपीड़ा, रींघनवायादि सर्व वातज कफज रोग प्रमेह, कामला, रक्तक्षीणता, शोथ रोग, जलोदर, कठोदर, मूसा विष, स्त्रियों के मासिक रज की कमी व अधिकता, अण्डवृद्धि को हितकर हैं। मधु व पानी के साथ स्थूलता को दूर करती हैं। अंग्रेजी टानिक ओषधियों से इस का मुकाबला करो अव्वल दर्जे रहेगी। मात्रा १ गोली सायम प्रात, प्रकृति अनुकूल न्यूनाधिक कर सकते हैं। मूल्य ६४ गोली ४), ३२ गोली २), नमूना ८ गोली ॥)

अकसीर नं० ३४ (क) शुक्रमेह (धातु जाना) के वास्ते यह अद्वितीय औषधि है। स्वप्नदोष को बहुत शीघ्र दूर करती है, शीघ्र पतन को भी हितकर है, वीर्य्य को गाढ़ा करने में अनुपम है, स्तम्भन को बढ़ाती है, मात्रा १ गोली सायम प्रात। मूल्य ३२ गोली ७), नमूना ८ गोली ॥)

अकसीर नं० ३४ (ख)—उपर्युक्त औषधि के भीतर केसर, कस्तूरी, अम्बर, मोती, शिलाजीत, स्वर्ण, चांदी, अभ्रकादि भस्म और संयुक्त की जाती हैं, तो यह उपर्युक्त लिखित गुणों के अतिरिक्त हृदय मस्तिष्क, मूत्राशय, यकृत, आमाशय को बल देती है। उत्तेजना बहुत करती है, अमीरों के खाने योग्य है। मूल्य ३२ गोली ५), १६ गोली २॥), नमूना ८ गोली १।),

अकसीर नं० ३५ लोहासव—यह एक विशेष प्रकार का आयुर्वेद निर्माण लोहार्क है, जो उत्तेजक है, पट्ठों को बल देने में अद्वितीय है, शुद्ध रक्त उत्पन्न करके कुछ दिनों में ललाई प्रदान करता है, शारीरिक बल को बढ़ाता है। सुस्त पट्ठों को चैतन्य करता है, वातज, कफज रोगों को दूर करता है, रक्तक्षीणता, पाण्डु, कामला को भी हितकर

है, इसके खाने वाले के केश शीघ्र श्वेत नहीं होते, मूल्य ४ औंस ४), २ औंस २), नमूना ॥)

अकसीर न० ३९—शुक्र जनक है, शीघ्रपतन व वीर्य्यस्राव को दूर करती है। वीर्य्य को खूब बढ़ाती है, और गाढ़ा करती है। शारीरिक बल को अधिक करती है। शीघ्रपतन के लिये विशेष रूप से हितकर है। शुक्रमेह को भी दूर करती है। लेसदार औषधि होने पर भी कब्ज नहीं है। इसके खाने से प्राकृत स्तम्भन बढ़ता है। मूल्य फी पाव २), आधा पाव १), नमूना १ छटाक ॥।

अकसीर न० ४० स्वप्नदोष नाशक—यह औषधि विशेष कर स्वप्नदोष ग्रस्तों के वास्ते है। शुक्रमेह व शीघ्रपतन नाशक है, स्तम्भक भी है। स्वप्नदोषधिक्य १ मास के भीतर नष्ट होता है। मूल्य ३२ गोली १) नमूना ८ गोली।)

अकसीर न० ४१ कामिनी वशीकरण—जो लोग कहते हैं, स्तम्भन को कोई औषधि उनको गुण नहीं करती इस का सेवन रें। ६ गुणा वन्धेज होता है। यदि दैनिक यह गोलियां खाई जावें शीघ्रपतन दूर होकर सदैव स्तम्भन उत्पन्न होता है। शुक्रमेह, प्नदोष का मूलच्छेद होता है। पट्ठों को पुष्ट और दृढ़ करती है। स्तूरी, सोना, चांदी केशरादि इस के प्रधान अंश हैं। मूल्य ३० ली २५) ६ गोली ५), १ गोली १)

अकसीर न० ४२ अद्वितीय औषधि—स्तम्भन के विचार यह अपनी भांति की पहिली औषधि है। किंचित् त्रुटियां हैं। तेज की औषधि यथा, जायफल, लौंग, जावित्र अफीम, जुन्दबेद-र, मायाशुतर अस्तावा, कुचिला, अकरकरा, कस्तूरी, कपूर आदि

इस में नहीं है। न के एवदस्त करती है, न पीछे किसी प्रकार की हानि का भय है। पु सत्व को अधिक करती है, पट्ठों को ढीला नहीं करती। तीसरे पहर खाने से ३-४ गुणा बल्धेल होता है। जो नित्य खाना चाहें २ माशा रोज मधु के साथ खावें। शीघ्रपतन नाशक व वर्द्धक। मूल्य ८ तोला २), नमूना १ तोला १)

अकसीर नं० ४३ स्तम्भक—सैंकड़ों औषधियों के आज़माने के पश्चात् इसको निकाला है, यह नं० ४१ से भी विशेष काम में बढ़ कर है मूल्य यही है १ गोली १), २० गोली २६, ६ गोली ५।

अकसीर नं० ४४ (फलकसैर)—इस के गुण नाम से ही प्रगट हैं, इसके खाने से मन में प्रसन्नता उत्पन्न होती है, आनन्द वर्धक है हृदय मस्तिक को पुष्टि देती है शुक्रमेह, शीघ्रपतन, स्वप्नदोष का नाश होता है। यदि तीसरे पहर को २-३ माशा खा लेवें तो विचित्र आनन्द आता है, स्तम्भक और सुखदायक है, मूल्य ५ तोला २, नमूना १ तोला ॥), कस्तूरी, अम्बर, याकूत अकीक मोती, सोना चांदी, केसर आदि से तैयार होती है॥

अकसीर नं० ४७ शीत—यह औषधि उन लोगों के वास्ते जिनको प्रकृति बहुत उष्ण है, कोई पौष्टिक उष्णौषधि उनके मुआफ़िक नहीं आसकती है, या सोज़ाक का रोग है मूत्र में कुछ जलन बाकी है, लाचार उसकी नहीं गई, या मूत्राशय के भीतर इतनी गरमी कि थोड़ी उष्ण सा औषधि रोग को दूर करने के स्थान में बढ़ाती है। प्रमेह, शीघ्रपतन स्वप्नदोष और पुराना सोज़ाक को गुणकारी है आनन्द दायक है, मस्तिष्क को तर व ताज़ा करती है, इस के स्वभाव प्राकृतावस्था पर आने शुक्रमेहादि दूर होने के पश्चात् पौष्टिक औषधि दी जा सकती है। मूल्य ॥) तोला, ८ माशा।)

अकसीर न० ४८—यह औषधि स्वप्नदोष व प्रमेह नाशक है, शरीर को मोटा करने वाली, चेहरा को लाल करने वाली है, पाचन शक्ति वर्द्धक है, कोष्ठबद्धता को नाश करती है। मात्रा ३ माशा से ६ माशा तक है। मूल्य १ पाव ४) ½ पाव २) है॥

अकसीर न० ५०—अमीरों के वास्ते तोहफा, प्रत्येक रोग का अचूक इलाज, तुरन्त गुणकारी, प्रमेह, शीघ्रपतन, स्वप्नदोष के वास्ते अद्वितीय और वाजीकरण के लिये रसायन है। मूल्य २ गोली १)

अकसीर न० ५१ अपूर्वचिंतामणि रस—एक आदमी की गर्दन बादी से अकड़ गई थी वह मुड़ती नहीं थी, कई इलाज कर चुका था, उसके वास्ते प्रथम इस दवा को तय्यार किया, तीन दिन, में उसको लाभ हो गया, फिर हमने इसको और अजमाया, यह ठीक अकसीर ही साबित हुई, बादी कोई रोग इसके सामने नहीं ठहर सकता निर्बलता से पैदा हुई दाह को दूर करती है, सर्व रोगों को दूर करती है, प्रमेह बहुमूत्र शीघ्रपतन, स्वप्नदोष, को दूर करती है हकलापन, गूंगापन बहरापन, कानों में आवाजों का आना, सिर दर्द, सिर का घूमना, अरुचि, मतली, वमन, पुराना ज्वर, क्षय रोग प्रसूत ज्वर, प्रदर आदि रोगों को दूर करती है स्वर्ण आदि इसमें मिलाने से मूल्य इसका अधिक है, मगर दवाई कमाल है, मूल्य ३० गोली ५) है ६ गोली १) है॥

अकसीर न० ५२ बसन्त कुसुमाकर रस—यह शार्ङ्गधर का उत्तम योग है, बहु मूत्र और सर्व प्रकार के प्रमेह को शर्तिया दूर करता है, मूल्य ६० गोली २०) है, नमूना ६ गोली २) है॥

अकसीर न० ५३ यह गोलियां किसी भस्म व नशे वाली वस्तुओं के बिना तय्यार की गई हैं, शीघ्र पतन नाशक हैं। स्तम्भन

शक्ति को बढ़ाती हैं, मात्रा १ गोली प्रात १ सायम का दूध से मूल्य ४० गोली २), नमूना १० गोली ॥)

अक्सीर न० ५८ यह चूर्ण पुरुषों के वीर्य और स्त्रियों के दूध बढ़ाने, उस को शुद्ध करने के वास्ते अत्यंत गुणकारी है शरीर को हृष्ट पुष्ट करता है शुद्ध रक्त उत्पन्न करता है रक्तप्रदर को दूर करता है मात्रा ६ माशा प्रात या रात को जिस समय उचित समझो दूध के साथ सेवन कर सकते हैं मूल्य २) प्रति पाव, नमूना १ छटाक ॥) हैं ।

अक्सीर न० ५५ स्वप्न दोष नाशक चूर्ण—यह विशेषतया विद्यार्थीयों के वास्ते है स्वप्न दोष व प्रमेह को दूर करता है दिमाग रोशन करता है, स्मर्ण शक्ति को बहुत ही तेज करता है, मात्रा ३ माशा प्रात ३ माशा सायम दूध के साथ, मूल्य २) प्रति पाव नमूना १ छटांक ॥) हैं ।

गोली पारा—पारा के गलास में दूध पीने से जो फायदे हैं वह इस गोली को दूध में लटका कर पीने से हैं । यह गोली दूध में नहीं घुलती, एक प्रकार की विद्युत शक्ति उस में फूंक देती है, मुंह में रखने से ताकत बढ़ती है, स्तम्भन होता है दूध अपना पूरा असर इसी सूरत में दिखलाता है मुजर्रिबात शफा सुरअत, प्रमेह, एहतलाम है, कीमत गोली बड़ी १) गोली छोटी ॥)

शक्रारि—पेशाब के साथ शक्कर का आना इसी के वास्ते यह दवाई है, मूल्य ३० मासा ४), नमूना ७ मासा १) है ॥

प्रमेह नाशक—(औषधि ज्यावतीस) बीस प्रकार के प्रमेह को गुणकारी है, मूत्र के साथ कोई भी वस्तु जाती हो, सब को दूर करती है, मूत्रातिसार को विशेष रूप से गुणकारी है, मूल्य ६५ गोली २) नमूना ≈)

अकसीर नं० १८ शिङ्गरफ भस्म—बाजी करण के लिये अनुपम मानी गई है, पट्ठों को असाधारण बल प्रदान करती है, नपुंसकता दूर करने की बलवान औषधि है, बूढ़ों की लाठी है, वातज व कफज रोग यथा, पक्षाघात, अर्दितवात सन्धिवात, शून्यवात कफज खांसी मन्दाग्नि आदि को रामबाण है, शुद्ध रक्तोत्पन्न करके चेहरा को लाल करती है। मूल्य १ तोला १०) नमूना १ माशा १) शीत ऋतु में अवश्य सेवन करें, दर्जा खास १००) तोला है॥

अकसीर नं० १६, बंगभस्म दर्जा अव्वल—यह सवा सौ पुठ से पहिले शुद्ध की जाती है, फिर भस्म की जाती है, चांदी भस्म भी इसके सामने कुछ नहीं है प्रमेह, मूत्रकृच्छ सोजाक, कुर्रह को हित कर है, उत्तेजक है 'मर्द को वंग और घोड़े को तंग' की उक्ति इसी पर ठीक है।मूल्य १ तोला १०), ६ माशा ५), नमूना १॥ माशा

वंगभस्म सामान्य—कलई को साधारण रूप से शुद्ध करके बनाया जाता है, गुण लगभग वही हैं जो ऊपर वर्णन किए गए हैं, प्रभाव किञ्चित देर से होता है, मूल्य १ तोला २), ३ माशा ॥) मात्रा ३ रत्ती॥

वंगभस्म शार्ङ्गधरी—शुक्रमेह, सोमरोग, २० प्रकार के प्रमेह को विशेष रूप से हितकर है। मूल्य १ तोला ८), ३ माशा २)

अकसीर नं० २५ त्रिधातु भस्म—यह कलई सीसा, जस्त की मिश्रित अत्युत्तम स्वर्ण रंग की भस्म है। जो प्रदर, सोम शुक्रमेह आदि को दूर करने, वीर्य्य को गाढ़ा करके प्राकृत वन्धेज उत्पन्न करने में विचित्र औषधि है। मूल्य १ तोला ४), ६ माशा २), नमूना १॥ माशा ॥)

अकसीर न० २६ स्वर्णभस्म अव्वल दर्जा—पट्ठों को पुष्टि देती है, हृदय मस्तिष्क यकृत, फुफ्फुस, मूत्राशय, जननेन्द्रिय सब को बल प्रदान करती है। वीर्य्य वर्धक और उत्तेजक है घृत दूध पाचनकारी है। तीन माशा भी यदि एकबार खाले तो वर्षों की गई शक्ति पुनः आ जाय। शुक्रमेह शीघ्रपतन स्वप्नदोष प्रमेह, धातु क्षीणता, नपुंसकता, स्मरणशक्ति तथा हृदय की निर्बलता, सब दूर हो। मूल्य १ तोला ८०) ३ माशा २०), नमूना ४ रत्ती ४)

स्वर्ण भस्म दर्जा दोयम—गुण वही हैं किंचित देर में प्रभाव होता है। सस्ती है, मूल्य १ तोला ४०), ६ माशा २०), १॥ माशा ५), ४ रत्ती २)

मूगा भस्म—पित्त प्रकृति वाले धातु विकार में प्रस्तों का भी आती है सस्ती किन्तु बड़ी उत्तम औषधि है। पुरानी सिर पीड़ा मस्तिष्क की निर्बलता नजला, प्रतिश्याम, रक्त वमन, रक्तपित्त को हितकर है। वीर्य्य को मूत्रदाय की गरमी का दूर करती है। मूल्य १ तोला ॥), ६ माशा ।, दर्जा अव्वल १) तोला है॥

स खपा भस्म (दर्जा खास)—यह भस्म विशेष रूप से वीर्य्य वर्धक और उत्तेजना के लिये तैयार की गई है। १४ दिन के भीतर पर्याप्त बल आता है। और ४० दिन के भीतर तो बनना कठिन होता है, इसके अतिरिक्त संपूर्ण वातज कफज रोगी को रामबाण है, बूढ़ों की सहायक है, उनको युवा बनाती है। मूल्य १ माशा १२) १ माशा ४) नमूना २ रत्ती १) मात्रा खसखास से १ चावल तक॥

५ खपा भस्म—वातज सन्निपात आदिवात, मर्यादागत कफज कास, कटिपीड़ादि को हितकर है, उत्तेजक है। मूल्य १ तोला ५) ६ माशा २॥) १॥ माशा ॥०)

चांदी भस्म—धातुक्षीणता स्वप्नदोष, शीघ्रपतन, हृदय, मस्तिष्क, आमाशय, की निर्बलता, नपुंसकता को हितकर है। प्रमेह हृदय की धड़कन को भी हितकर है। मूल्य १ तोला ८), ३ माशा २) नमूना १॥ माशा १)

फौलाद भस्म शिंगरफी—यह भस्म फौलाद की शिंगरफ के द्वारा की जाती है। धातु रोग यथा शीघ्रपतन, वीर्य्यस्राव, शुक्रमेह को दूर करके उत्तेजना को बढ़ाती है, शुद्ध रक्तोत्पन्न करती है। धातु को बल देती है, रंग की श्वेतता को दूर करती है, मूल्य १ तोला १॥) ३ माशा ।=)

फौलाद भस्म दर्जा खास—बड़ी वाजीकरण शुद्ध है रक्तोत्पन्न करके चेहरे को लाल करती है, नामर्द को मर्द बनाती है। मूल्य २०) तोला है ॥

फौलाद भस्म (दर्जा अव्वल)—यह असली फौलाद की भस्म भी ४२ मासों में तयार होती है। बड़ी वाजीकरण है, शुद्ध रक्तोत्पन्न करके चेहरे को थोड़े ही दिनों में लाल करती है, पट्ठों को बल देती है, वीर्य्य सम्बन्धी रोगों का दूर करके नए सिर से मर्द बनाती है, मूल्य १ तोला ४) ६ माशा २॥), १॥ माशा ॥=)

फौलाद भस्म—धातु क्षीणता, मासाफ़ती, शीघ्रपतनादि को हितकर है, यकृत् को बलदायक है रंग को लाल करती है। मूल्य १ तोला २॥) ३ माशा ॥=)

लोह भस्म—यह उत्तम लोहे से सामान्य रूप से तैयार की जाती है। साधारण अवस्थाओं में बरती जाती है, मूल्य ॥) तोला ३ माशा ≠)

छिलका कुक्कुटाण्ड भस्म—धातु जाना, स्त्रियों के श्वेत पानी का जाना, सोम, प्रसूत, शुक्रमेह को दूर करती है। शीघ्रपतन को बहुत हितकर है। बहुत बढ़िया वाजीकरण है। मूल्य १ तोला ३), ६ माशा १॥) रु०, ३॥ माशा ।=), स्त्री को खिलावें तो प्रसूत योनी के सदृश कर, क्यों कि संकोचक है॥

मराइर भस्म—यकृत रोग कामला, पाण्डु रोग, जलोदर मूत्राशय की निर्बलता को हितकर है, और शीघ्रपतन को भी जब कि रोकने वाली शक्ति की निर्बलता के कारण से हो बहुत गुणकारी है। मूल्य १ तोला १॥), ३ माशा ।=)

सीसा भस्म दर्जा अव्वल—यह पीत रंग की सीसा भस्म धातुसम है, वाजीकरण है, वीर्य्य के सर्व रोगों को हितकर है, मूत्र कृच्छ और सोजाक, फुर्ह को भी हितकर है। उचित अनुपान से सर्व रोगों में दी जाती है। कफज रोग, खासी, सग्रहणी, बवासीर, को दूर करती है। कामदेव की वृद्धि करती है। मूल्य १ तोला १०) ३ माशा ३॥), १ माशा १)

सीसाभस्म—मूत्रकृच्छ के वास्ते हितकर है। फुर्ह को भी गुणकारी है। मूल्य १ तोला १॥), ३ माशा ।=)

भस्म वंग व पारद मिश्रित—काम शक्ति को बढ़ाती है। शुक्रमेह, शीघ्रपतन स्वप्नदोष को गुणकारी है। २० प्रकार के प्रमेह सोम रोगादि को दूर करती है। फुर्ह को भी हितकर है। मूल्य १ तोला ८), ३ माशा २), १॥ १)

ताम्र भस्म—वाजीकरण है, कफज व वातज रोगों का मूलच्छेद करता है, पंचशीत आदि को दूर करता है, जलोदर का

हितकर है मूल्य श्वेतरंग का ८) तोला, ३ माशा २), १॥ माशा १) और कृष्ण रंग २) रु० तोला ३ माशा ॥)

अनविध मोती मुरवारीद नासुफ़ता) भस्म—हृदय यकृत, मस्तिष्क को बलदायक धीप्रपतन, स्वप्नदोष शुक्रमेहादि निवारक है। मूल्य ३०) रु० तोला। ३ माशा ७॥), २ रत्ती १।)

रस सिन्धूर—वैद्यक की प्रसिद्ध औषधि है। यह रसायन है, उत्तेजक है, इसकी वैद्यक ग्रन्थों में बड़ी प्रशंसा लिखी है बभुक्षित पारा से तैयार हुए का मूल्य २०) तोला है, और शुद्ध पारद से तैयार हुए का मूल्य १०) तोला० सिंगरफ से निकाला हुआ पारा से तैयार हुए ५) रु० तोला है॥

चन्द्रोदय—यह एक प्रकार का रस सिन्धूर सोना मिश्रित होता है, सर्व औषधियों का राजा है, न केवल धातु सम्बन्धी सर्व रोगों की सर्वोत्तम औषधि है, बरञ्च उचित अनुपान से प्रत्येक रोग में बर्ता जाता है, कई घर इस से बस गए हैं, बभुक्षित पारा से तैयार हुए का मूल्य १००) रु० तोला, शुद्ध पारद से तैयार हुए २०) रु० तोला है॥

नोट.—एक २ भस्म कई प्रकार से तैयार की जाती है। बाज २ बीस २ प्रकार की तैयार हैं, किञ्चित् के नाम दिये हैं। अब अन्य भस्मों के नाम और गुण भी यहां ही लिख देते हैं।

अब पुरुषों के विशेष रोग सम्बन्धी तिला अंकित होते हैं।

तिला न० १—कुछ सुगन्धी युक्त है, बूढा को भी प्रबल बना देता है, युवकों को विशेष रूप से लाभकारी है हस्तकार्य को और जो शौकिया बल बढ़ाना चाहें यह तिला हितकर है, नसों और पट्ठों को बल देता है, मूल्य ४ ड्राम ५) नमूना एक ड्राम १।)

तिला न० १० (उत्तेजक व स्तम्भक)—यह लेप न केवल बदजन है, लम्बाई और स्थूलता देता है वरंच स्तम्भक भी है, जो लोग पन्चेज की औषधि खाना पसन्द नहीं करते उनके काम की वस्तु है, मूल्य १) रु० १ तोला नमूना ।) है ॥

तिला न० ११—आनन्ददायक है, और बहुत गुणकारी है, रा प्रेम उत्पन्न करने का हेतु है आनन्ददायक तत्काल प्रभावक है, य १), आधा ॥)

तिला न० १२ तिलाइयो—यद्यपि प्रचण्ड है, परन्तु पहिले दिन अपना बल दिखाता है, मूल्य २) शीशी इससे कम नहीं ॥

तिला न० १३ तिलायपित्त।—उपर्युक्त गुण इस में भी हैं, य २) शीशी इस से कम नहीं भेजा जाता ॥

स्त्रियों तथा बालकों सम्बन्धी किंचित औषधिया ॥

प्रदरान्तक लोह—किसी प्रकार का प्रदर हो, लाल, पीत इस से दूर होता है । कटि पीड़ा, सोम रोग आदि को दूरकर गसिक धर्म की अधिकता, पीड़ा, बेकायदगी सब दूरकरता है, ३२ गोली २), नमूना ।)

ऋतुसाधन (अर्क मुदिर हैज)—ऋतुस्राव का कम होना, आना, वेदना सहित आना, और तत्सम्बन्धी सर्व रोगों को रके ऋतु को खोलता है, और बल प्रदान करता है । स्त्रियों य टानिक औषधि है मूल्य ४ औंस २) नमूना १ औंस ॥)

जाता है उन को जब गर्भ का पता लगे तो उसी समय इस औषधि को आरम्भ करके प्रथम तो पूरे दिनों तक अन्यथा उस मास के अन्त तक जिस में गर्भ गिरता है, इस औषधि को खाना चाहिये, अक्सीर है, न केवल गर्भ रक्षा करती है, अपितु तालक व प्रसूत को कई रोग से सुरक्षित रखती है। मू० १ पाव १०) रुपया॥

माया फल, या नियामत उजमा चमत्कारिक औषधि—यह एक विचित्र, संसार को अचम्भे में डालने वाली औषधि है। जब गर्भ ठहर जावे तो दो मास के पश्चात तीसरे मास जबकि अंग बनते हैं। इस को केवल १ दिन १ गोली दूध से खिला जाती हैं। अचिन्त्य प्रभाव से यह ऐसा करती है कि पुत्र ही उत्पन्न होता है। चाहे गर्भ के भीतर पुत्र हो या पुत्री। जिस के पुत्रियां ही उत्पन्न होती हैं उन के वास्ते विशेष रूप से ईश्वरीयदान है। इस के साथ यह प्रतिज्ञा होती है, कि यदि कन्या उत्पन्न हो तो मूल्य वापस कर दिया जाएगा यह प्रतिज्ञा इस लिये है कि नई बात होने से कई लोग विश्वास नहीं करेंगे और १०) व्यय करने से झिझकते हैं। मू० १०)

एक स्तम्भक—जब रक्त मासिक के इलाया जारी हो तो इस दवाई के तीन दिन के सेवन से बंद होगा, मात्रा ९ दिन की २)

प्रसूत बटी—स्त्रियों के प्रसूत काल के पश्चात कभी असाव धानी से ज्वर या रोग आरम्भ हो जाता है, जिस से बहुत समय तक कष्ट उठाना पड़ता है यह गोलियां इस रोग को दूर करने के वास्ते अक्सीर हैं, मूल्य ३२ गोली २) है, नमूना ४ गोली ।, है॥

हिस्टीरिया (इखतिनाक़ुल रहम) की दवाई—स्त्रियों के इस रोग को अनुभूत औषधि है, मूल्य ६४ गोली ४) नमूना १६ गोली १)

गर्भदर्ी—जब कि पुरुष का वीर्य्य ठीक हो, यह गोलियां स्त्री को ऋतु स्नान पश्चात् खिलाई जाती हैं और एक बपाई भीतर रक्खी जाती है। प्रथम तो प्रथम ही मास, अन्यथा अधिक से अधिक चौथे मास के भीतर ईश्वर की कृपा से गर्भ स्थित हो जाता है। मूल्य इनी औषधियों का ४ मास के वास्ते ५) है॥

बाल रोग चूर्ण—बालको के प्राय रोग या अजीर्ण अतिसार, ज्वर खांसी आदि को छिन्नकर दे। प्रत्येक बालको वाले गृह में रखना चाहिये। मूल्य ॥), नमूना ≈)

बालकों के दस्त रोग की औषधि—बालको के दस्त अथात् पसली रोग के वास्ते यह औषधि रसायन अर्थात् अतीव गुणकारी है। मूल्य १ तोला ५) रुपये २ माशा १)

शिशुरक्षक,—(अकसीर बचगान ,—यह बालको के वास्ते तालिक औषधि है। मन्दाग्नि, कोष्ठबद्धता, हरे पीले दस्तो का आना ज्वर, तृषा, दुर्बलता, बालक का सूखते जाना, और हर्द्दिय वमन रहना, पित्ताधिकता सब दूर होते हैं। मूल्य ६४ गोली १) नमूना ८ गोली ≈)

बालग्रह (मृगी) की औषधि—यह रोग प्राय बालको को हो जाता है बड़ा दुष्ट रोग है ईश्वर इससे रक्षा कर। प्राय बालक मर जाता है इस औषधि से प्राय १४ दिन में अराम आता है। मूल्य १४ गोली २)

फूला एलो—यह सूखिया मसान की विचित्र औषधि है। इस को केवल कटि पर मला जाता है, और वहाँ से महीन २ कृमि निकलते हैं यही रोग का कारण होते हैं। भीतर से सब कृमि निकल जाते हैं, वह बालक जो प्रति दिन सूख रहा था, हड्डियां ही हड्डियां

अठरा की औषधि, (अक्षयपुत्र १७)—जिन स्त्रियों की संतान होकर मर जाती है। जिस को अठरा-या सूखिया मसान कहते हैं। गर्भाधान से लेकर पूरे दिनों तक और कुछ मास पश्चात् तक इन गोलियों को सायम प्रातः खिलाया जाता है; और ईश्वर की कृपा से बालक जीता रहता है। मूल्य ५०० गोली १०) रुपया॥

दायालायक—यह औषधि प्रसूत समय देने से स्त्री सुगमता से बालक जनती है। रक्त कम यथावश्यक जाता है। प्रसव के पश्चात् होने वाले रोग दूर होते हैं। मूल्य १॥) नमूना ॥)

सुखजन ई—इस औषध को केवल कटि पर बांधने से बालक सुगमता से उत्पन्न होता है। मूल्य १ रुपया, जो एक बार को पर्याप्त है॥

नारी रोगारि कृष्णा—यह औषधि स्त्रियों के अनेक रोगों को गुणकारी है, और उनको बलदायक टानिक है। जो स्त्रियां निर्बल हों दिनों दिन भोग इच्छा नष्ट होती जावे प्रसूत के कारण कोई बीमारी हो, निर्बल हो यह दवाई गुण करती है। मूल्य ४० गोली ३) नमूना १० गोली ॥।), यह कफज वातज प्रकृति स्त्रियों के लिए है॥

नारी रोगारि गत—इसके भी उपर्युक्त गुण हैं, और पित्त प्रकृति स्त्रियों के लिये है। मात्रा ६ माशा, मूल्य ४० खुराक ३। रुपया नमूना १० खुराक ॥।)

माया सुख—स्तनों को ढलकने से बचाता है, और ढलके हुए को प्रकृत अवस्था पर लाता और कठोर व दृढ़ करता है, यह स्त्री के लिये दुस्साई हो जाती है। मूल्य ४) नमूना १),

गोद्दर्शी—जब कि पुरुष का वीर्य ठीक हो यह गोलियां स्त्री को ऋतु स्नान पश्चात् खिलाई जाती हैं और एक दवाई भीतर रक्खी जाती है। प्रथम तो प्रथम ही मास, अन्यथा अधिक से अधिक चौथे मास के भीतर ईश्वर की कृपा से गर्भ स्थित हो जाता है। मूल्य इनो ओषधियों का ४ मास क वास्ते ५) है ॥

बाल रोग चूर्ण—बालको के प्राय रोग यथा अजीर्ण अतिसार, ज्वर खांसी आदि को हितकर है। प्रत्येक बालको वाले गृह में रखना चाहिये। मूल्य ॥), नमूना ≈)

बालकों के हब्बा रोग की औषधि—बालको के हब्बा डब्बा असली रोग के वास्ते यह औषधि रसायन अर्थात् अतीव गुणकारी है। मूल्य १ स ला ५) रुपये २ माशा १)

शिशुरक्षक,—(प्रत्यक्षीर बचगान,—यह बालको के वास्ते दाजिक औषधि है। मन्दाग्नि, कोष्ठबद्धता हरे पीले दस्तो का आना ज्वर, कृपा, दुबलता, बालक का सूखते जाना, और सदैव रुग्ण रहना, चिड़चिड़ापन सब दूर होते हैं। मूल्य ६४ गोली १) नमूना ८ गोली ≈)

बालग्रह (मृगी) की औषधि—यह रोग प्राय बालको को हो जाता है बड़ा दुष्ट रोग है ईश्वर इससे रक्षा करे। प्राय बालक मर जाता है इस औषधि से प्राय १४ दिन में अराम आता है। मूल्य १४ गोली २)

फ़्रूना एसो—यह सूखिया मसान की विचित्र औषधि है। इस को केवल कटि पर मला जाता है, और वहां से महीन २ कृमि निकलते हैं यही रोग का कारण होते हैं। भीतर से सब कृमि निकल जाते हैं, वह बालक जो प्रति दिन सूख रहा था, हड्डियां ही हड्डिया

दिखाई देती थी अब प्रफुल्लित होना आरम्भ होता है। मूल्य अमीरों से १००) साधारण से ५) निर्धनों से १) रुपया॥

बालविरेचन—बच्चों के प्राय रोग कोष्ठबद्धता से आरम्भ होते हैं और यदि उचित कोमल ऐसी औषधि दी जाय जिस से कुछ सुख पूर्वक दस्त हो जाय, तो बड़ी जल्दी आराम आता है, यह गोलियां एक दो माता के दूध के संग देने से एक दो दस्त बड़ी सुगमता से हो जाते हैं। मूल्य ६४ गोली १), नमूना ८ गोली ≈)

काली खांसी दूर—बालकों के वास्ते यह गोलियां बहुत गुणकारी हैं, थोड़े दिनों में ही लाभ होता है, मूल्य १६ गोली १)

उपदंश औषधिया॥

उपदंश की औषधि—उपदंश कठिन रोग है। यदि चपट में आ जाय तो पीढ़ियों तक पीछा नहीं छोड़ता। उपदंश, नर तथा मादीन के भेद से दो प्रकार का होता है। नर में गहरा घाव लिंग पर होते हैं। मादीन का विष रक्त में प्रविष्ट हो जाता है और शरीर फूट पड़ता है। इसका पहला घाव साधारण होता है इस के तीन दर्जे होते हैं पहले दर्जे में घाव केवल लिंग पर होता है। दूसरे में शरीर पर काले दाग, लाल रंग की फुन्सियां और छोटे २ घाव आदि निकलते हैं। तीसरे दर्जे में हड्डी तक प्रभाव चला जाता है और बड़े २ घाव उत्पन्न होते हैं। उपदंश के वास्ते कई औषधियां तैयार रहती हैं। साधारण रूप से यह हैं, अपनी अवस्थानुसार मंगावें, या हमें वृत्तान्त आने पर स्वयम् निश्चित करके भेज देते हैं—

उपदंश औषधि न० २—यह उपदंश के दोनों दर्जों पर

मादीन के वास्ते हितकर। पैतृक उपदंश के वास्ते भी हितकर है। मूल्य ४) रुपया, अर्ध औषधि २) रुपया॥

उपदंश औषधि नं० १३—उपदंश नर तथा मादीन को १५ दिन में आराम करती है। अव्वल दर्जे को अकसीर है, दूसरे दर्जे में भी गुणकारी है। मूल्य ६० गोली ४) रु०, ३० गोली २) रुपया॥

उपदंश औषधि नं० १४—इस से २० या अधिक से अधिक ४० दिन के भीतर आराम आता है केवल एक बूटी है। दर्जा अव्वल में अद्वितीय है। मूल्य ४० गोली ४) रुपया, २० गोली २)

उपदंश औषधि नं० १५, (धूम्रपान)—यह टिकिया हैं, दिन में तीन वार चिलम में रख कर हुक्का की तरह पीने से उपदंश नर, मादीन, प्रथमावस्था के घाव, चाहे कैसे ही गेहर हों, अच्छे हो जाते हैं। कण्ठमाला को भी हितकर है। आन्तरिक घाव किसी प्रकार का हो, इस के पान करने से अच्छा हो जाता है। तीक्ष्ण अवश्य है परन्तु अद्भुत औषधि है। कोमल स्वभाव वालों को सेवन नहीं करनी चाहिए। आराम तीन दिन में ही आता है। मूल्य ९ टिकिया २) रुपया॥

उपदंश औषधि नं० १६, (उपदंश विरेचन)—जब कि रोग जीर्ण हो चुका हो, या ऐसा दुसाध्य हो, कि आराम न आता हो तो पहिले जुलाब लेना उचित होता है। यह औषधि ३ माशा या अधिक से अधिक ६ माशा खिलाई जाती है। इस से उचितविरेचन होकर उपदंश का विष निकल जाता है। जिस को आसौज, कार्तिक या चैत्र फाल्गुन में उपदंश के फूटने का भय हो यह ऋतु के आरम्भ में यह विरेचन लेलें। मूल्य ६ माशा १) रुपया॥

नोट.—सम्में जो उपदंश में बर्ती जाती हैं वह हैं—संखिया भस्म दारचिकना, रसकपूर मिश्रित या अलग, पारदभस्म, तुत्थभस्म, इत्यादि ॥

सारसारिष्ट मिश्रित—बहुत सी बैद्यक औषधियों का संग्रह है उपदंश द्वितीय तृतीय दर्जे में हितकर है। फोड़ा फुन्सी दाग दवन दाद कृष्णदाग, ताम्र वर्ण धब्बा खुजली आदि को दूर करके शरीर को कुन्दनवत करता है। उन सब रोगों में जिन में विलायती सारसा पैरीला बर्ता जाता है वह अधिक गुणकारी प्रमाणित होगा। मधुमेह, प्रमेह का हितकर है। प्रमेह के पश्चात् जो कारबंकल भयंकर फोड़े (प्रमेह पिड़िका) निकलते हैं, उनको भी हितकर है। वात रक्त भगन्दर को गुणकारी है। उत्तेजक और सुखदायक है। मूल्य १ बोतल २) उपदंश द्वितीय व तृतीय दर्जे में विशेष लाभदायक बनाने के लिये इसको मिश्रित किया जाता है। उपदंश को विष बैठ जाने से जब कोई न कोई रोग होता रहता है फोड़ा फुन्सी आदि निकलते रहते हैं। तो इस को सेवन करना चाहिए। कण्ठमाला सन्निपात और उपदंश को भी हितकर है। मूल्य की शीशी ४ औन्स २) रुपया, नमूना ।=)

सोज़ाक की औषधियां

सोज़ाक में पहिले जलन व पीड़ा होती है, नितान्त कष्ट होता है दूसरे दर्जे में पीव आनी आरम्भ होती है, कुछ होजाता है, जलन धीरे २ बंद होजाती है, और केवल पीप आती है, या तार से निकलते हैं, इस से बढ़ जावे तो तीसरे दर्जे में मूत्रावरोध होजाता है, मूत्र की नाली संकीर्ण होजाती है, कभी २ मूत्र रुक जाता है तीसरे दर्जे में पहुंचा हुआ बड़ी कठिता से दूर हो सकता है, और

क्षीण हो जावे, तो जाता ही नहीं, सोजाक के वास्ते भी बहुत सी औषधियाँ तैयार रहती हैं, अवस्थानुसार दी जाती है, साधारणतया निम्न लिखित हैं—

सोजाक औषधि नं० —प्रथम दर्जे में अकसीर का काम देती है, २४ घण्टे के भीतर जलन दूर होती है कष्ट कम होजाता है थोड़े दिनों में पूर्ण लाभ होता है यदि पीब भी हो और जलन भी साथ हो, तो इस को खाकर पहिले जलन दूर करनी चाहिए। मूल्य ४ डराम १) नमूना ।=)

सोजाक औषधि नं० २—बड़े ही तजुरबों के पश्चात् हमारा स्वयम् निर्माण कृत योग अकसीर सोजाक व कुर्रह है, जो कि सोजाक की प्रत्येक अवस्था में गुणकारी है दाह भी हो, दोनों मिल हुए हों, सब को अकसीर अद्भुत औषधि है, शुक्रमेहादि, को हितकर है, मूल्य ६० गोली ४) नमूना १५ गोली (७ दिन के वास्ते) १) रुपया

अकसीर दवा व कुर्रह—यह औषधि केवल कुर्रह अर्थात् पीव आने पर दी जाती है, एक ही दिन के भीतर पीव बन्द होनी आरम्भ होती है इस के अतिरिक्त उपदंश को हितकर है इस वास्ते जब सोजाक व उपदंश एक साथ हो तब भी हितकर है, दमा खांसी आदि रोगों को दूर करती है मूल्य २), नमूना ।)

संग तोड़—पथरी कंकरी, मूत्राशय ग्रंथि के लिए अकसीर है मूल्य ६ माशा २) तोली॥

नोट—भस्मों में से सीप भस्म संगजराहतभस्म, जहरमोहराभस्म, फिटकरीभस्म, मोतीभस्म, और पारदादि हितकर हैं॥

बवासीर की औषधियां

पू वो बवासीर ६ प्रकार की होती है, परन्तु मुख्य भेद हैं, रक्तार्श वा वातार्श कभी देखने में होती है, जो कष्ट है साधारणत निम्न लिखित औषधियां है —

अर्शौषधि नं० ३—यह खूनी व बादी दोनों को हितकर और साधारणतया इस से आराम आजाता है, मूल्य ४० गोली

अर्शौषधि नं० ५—जब बवासीर के कारण अति कष्ट दाहादि से रोगी व्याकुल हो, यह औषधि शांति देती है, जैसे पर पानी। मूल्य १) नमूना ।)

अर्शौषधि नं० ७—यह विशेष कर रक्तार्श को काम है, ७ दिन के भीतर रक्त बन्द होता है, और २-३ सप्ताह में आराम होता है। मूल्य ४० गोली २) रुपया नमूना ।)

अर्शौषधि नं० ९, (अर्श बवासीर व शीघ्रपतन) यह औषधि बलवर्धक, शीघ्रपतन, स्वप्नदोष, शुक्रमेहादि को क लायक है विशेषकर रक्तार्श के लिए, मूल्य ३० गोली १), ६ गो १) रुपया ॥

अर्श कुठार रस—जब अर्श के साथ इतनी कोष्ठबद्धता कि कभी ठीक उतरती ही न हो, तो पहिले यह विरेचन देनी ब हितकर होती है, यह एक अर्श विरेचन है, खूब दस्त लाते हैं, प्रथम दिन से ही बवासीर को आराम मालूम होता है। मूल्य गोली १) रुपया ॥

ग्नारसम—यह रक्तार्श और रक्तातिसार को गुणकारी है गोली खाते ही अर्श रोग थाम जाते हैं मर्श या एक घटी वही से खाते ही रक्त बन्द हो जाता है अनारदाना के पानी से रक्तातिसार दूर होते हैं, मूल्य १६ गोली १ नमूना ४ गोली ॥

नोट—इनके अतिरिक्त चन्द्रप्रभावटी अफसीर नं० ३३ कामी विलास रसादि वर्णन हो चुके हैं ॥

प्लीहोदरोषधियां

मैलेरिया ज्वर अधिक देर रहने से तिल्ली बढ़ जाती है और मैलेरिया चिरकाल तक बना रहता है फिर ज्वर हट जाने से भी तिल्ली बनी रहती है कभी उदर की अन्य खराबियों से तिल्ली बढ़ती है, निम्न लिखित औषधियां प्रायः देते हैं —

प्लीहोदरौषधि नं० २—यह औषधि उस समय दी जाती है कि आमाशय निर्बल हो, तिल्ली साधारणतः बढ़ी हो क्षुधा कम लगती हो, मात्रा ६ गोली नित्य। २४० गोली २), नमूना ।)

प्लीहदरौषधि नं० ३—पौष्टिक है, चेहरा को शीघ्र लाल करती है बल को बढ़ाती है, अग्नि सन्दीपन है, मैलेरिया के पुरान कीटाणु दूर होते हैं, सब प्रकार की तिल्ली दूर होती है, मात्रा ४ रत्ती, मूल्य ६ माशा ४) रुपया, १॥ माशा १) रुपया ॥

प्लीहोदरौषधि नं० ५—जब कि प्लीहा के साथ कोष्ठबद्धता हो, या तिल्ली बहुत ही पुरानी और बढ़ी हुई हो, तो यह औषधि गुणदायक है, उपरोक्त किसी भी औषधि के खाते समय इस औषधि को जारी रक्खा जावे, रात्रि को सोते समय एक गोली

इस से प्राय आराम आ जाता है वमन विरेचन बन्द होकर ज्वर हो जाता है। मूल्य १५ गोली १) रुपया सदैव पास रक्खो ॥

रेचक बटी (गोली जुलाब)—यह गोलियां जुलाब के लिए अनुपम हैं एक दो गोली रात को सोते समय खाने से प्रातः समय खुल कर शौच हो जाता है, एक दस्त आता है कोई कष्ट नहीं होता शरीर सुखमय हो जाता है। १०—१२ गोलियां खाने से दबदा जुलाब मुश्किल हो जाते हैं जीना रोकने के वेग को दूर करती है। मूल्य १०० गोली १), नमूना १२ गोली ≈)

आराम जान—जब सतत कोष्ठबद्धता होती है तो उस से नाना प्रकार के रोग उत्पन्न होते हैं, और प्राण व्याकुल होते हैं, यदि विरेचन बटी खायें, तो उस दिन विरेचन हो जाता है, परन्तु अगले दिन और भी कोष्ठबद्धता बढ़ जाती है, और इस प्रकार यह क्रम बढ़ता जाता है यह गोलियां बहुत ही सोच विचार के पश्चात् तय्यार की गई हैं, इन से विरेचन नहीं होता, केवल शौच खुल कर आता है और प्रति दिन खाने से अन्त्रियों का बल बढ़कर सतत कोष्ठबद्धता दूर हो जाती है, और दूसरी औषधियों की तरह आगामी कोष्ठबद्धता बढ़ती नहीं है, एक और उत्तमता यह है, कि इन में कुछ औषधि बलवर्धक सम्मिलित की गई हैं जिस से यह उन रोगियों को जब कि उनको कोष्ठबद्धता भी साथ हो, दूसरी किसी पौष्टिक औषधि के साथ ॥ बहुत गुणकारी होती है मात्रा एक या दो गोली गर्म पानी या गर्म दूध से, मूल्य ३२ गोली १) रुपया, १६ गोली ॥)

गन्धार रस—कठिन से कठिन और रोग से जीर्ण अतिसार, मरोड़, संग्रहणी आदि थोड़े दिनों में दूर। प्राय एक ही मात्रा से अतिसार मरोड़ादि को आराम आता है, विशूचिका के वमन विरेचन

को आराम होता है, अतिसार व मरोड़ के वास्ते ऐसी हितकर अन्य औषधि न होगी। मूल्य १), नमूना ≈)

शूलवटी—यह गोलियां सब प्रकार का उदरशूल यहां तक कि परिणाम शूल को भी हित कर हैं घरों में प्राय उदरशूल रोग हो जाया करता है, इन गोलियों का रखना अच्छा है। मूल्य ६० गोली १) ३० गोली ॥) १५ गोली ।)

हृयाद अफज़ा—हृदय की निर्बलता और धड़कन के वास्ते अनुपम औषधि है, २८ दिन म आराम आता है। २८ दिन की मात्रा का मूल्य २) रुपया नमूना ।≈)

नोट—चांदी भस्म, सम प्रदन रूत्य, गो हृदय के लिए बड़ी हितकर है। भस्मों के वर्णन में देखो॥

मयूर वटिका—कामशो [illegible], पांडु रोग यकृत की निर्बलता के वास्ते रामबाण है, शुद्ध रक्त उत्पन्न होकर रंग लाल होता है वैद्यक की प्रसिद्ध औषधि है मूल्य १६ गोली १) रुपया॥

रसाभ्रमण्डूर—उपरोक्त गुण हैं इसके अतिरिक्त शोथ को हितकर है। मूल्य १ तोला २), ३ माशा ॥)

शोथ नाशक विरेचन—जब कि शोथ पांव या पेट पर हो, उस समय रसाभ्रमण्डूर या अमृतधारा की औषधि सेवन की आवश्यकता साथ यह विरेचन सेवन करना चाहिए, रात्रि को १-२ गोलियां खाने से मात्र खुलकर शोच होता है, और शोथ उतरता जाता है। मूल्य ६४ गोली १ नमूना ≈)

नेत्र रोग सम्बन्धी पेटन्ट औषधियां ॥

सुरमा न० १—यह सुरमा दैनिक सेवन के वास्ते है, नेत्रों को प्राय रोगों से सुरक्षित रखता है, दृष्टि स्थिर रखता है, और शीतलता प्रदान करता है। मूल्य १ तोला ॥) नमूना केवल ≠)

सुरमा न० २—नेत्र रोग यथा पानी आना धुन्ध नया फोला, जाला, ढलके, पड़वाल आदि को दूर करता है। मूल्य १ तोला ॥।), नमूना ≈)॥

सुरमा न० ३—यह सुरमा फोला के वास्ते विशेष रूप से हितकर। धुन्ध, जाला फुल्ला आदि को बहुत शीघ्र दूर करता है। मूल्य ८) रुपये तोला, ६ माशा ४) नमूना १)

सुरमा न० ४—पड़वालों के लिये विशेष रूप से हितकर है। पड़वालों को उखाड़ २ कर लगाया जाता है, तो फिर नहीं उगते। मूल्य ७) रुपये तोला ६ माशा ४), नमूना ३ माशा १)

सुरमा न० ५ मोतियाबिन्द—इस से मोतियाबिन्द, पानी उतरना; बन्द होता है। प्राय १ मास में पूर्ण लाभ होता है। मूल्य ८) रुपये तोला, ३ माशा २), नमूना १ माशा ॥≈)

भीमसेनी कर्पूर—वैद्यक का प्रसिद्ध योग है। नेत्र के सब रोगों को दूर करता है। ढलका, शोथ, पीड़ा, गरमी, शाद खुजली, धुन्ध जाला पानी बहना इत्यादि सब दूर होती हैं। अत्यन्त दर्जे का दृष्टि शक्ति वर्धक है। इसके अतिरिक्त और बहुत से काम आता है। उसे जब और बल वर्धक दि औषधियों में पड़ता है। उचित तो यह है कि जहां किसी योग में कर्पूर लिखा हो वहां इसको डालें, तभी वह योग पूरा लाभ देगा। मूल्य १५) रुपये तोला, ३ माशा ३॥।), १ माशा १।)

नूराञ्जन—यह सुरमा अत्यन्त दृष्टि शक्ति वर्द्धक है। विद्यार्थी पठन-पाठनादि यदि इसका सेवन करेंगे, तो कभी नेत्र निर्बल न होगा, और न कभी ऐनक की आवश्यकता होगी। दृष्टि क्षीणता के वास्ते इसके समान कोई औषधि न होगी। २ सप्ताह के सेवन के पश्चात् ही पता मालूम होता है कि नई शक्ति आगई है। मूल्य २०) रुपये तोला, ३ माशा १) रुपये नमूना ६ रत्ती १।) रुपया॥

कर्ण तैल—कर्ण रोग यथा दर्द, पीप आदि, कानों में सांय सांय आदि शब्द आना, श्रवण शक्ति हीनता को हितकर है। मूल्य २ ड्राम १ रुपया, नमूना।)

कर्ण पीड़ा नाशक—कर्ण पीड़ा के वास्ते यह कर्ण रोग औषधि अद्वितीय है। एक दो बून्दें भीतर डालते ही आराम आजाता है। मूल्य ४ ड्राम १) रुपया नमूना १ ड्राम।।

बधिर नाशक—इसको कानों में डालते रहने से बहरापन दूर होता है। यदि पीपादि भी आती हो तो पहिले कर्ण तैल डालकर उस को दूर कर लेना चाहिए। मूल्य १ औंस २), नमूना २ ड्राम ॥)

नासा रोग सम्बन्धी पेटन्ट औषधियां॥

अनुपम नस्य—यह निसोवर अद्वितीय है, जो सदैव पास रखने योग्य है। इस निस्वार के देते ही शिरपीड़ा, आधा शीशी दाढ़ दर्द, कर्ण पीड़ा, नेत्रपीड़ा, अक्षिरुग्यादि दूर होते हैं, मृगी, सन्निपात तक को हितकर है। मूल्य १) तोला नमूना ।), इस से छींक कभी आती है कभी नहीं आती॥

नस्य छींक—इसके लेने से छींकें खूब आती हैं। मस्तक,

जुकाम, को दूर करती है शिर वेदन जो प्रतिश्याय वाली शोथ से हो बन्द होती है। मूल्य १ शीशी १ नमूना =)

मस्तिष्क कृमि नाशक नस्य—इस नसवार के लेने से कृमि थोड़े दिनों में गिर जाते हैं। मूल्य ॥) की शीशी ॥

नकसीर की औषधि—चाहे कितनी देर से नकसीर आती हो, इसके कुछ दिन नाक में डालने से बन्द हो जाती है। मूल्य ॥)

कफकेशुरस—इस के खाने से नजला जुकाम, कफज खांसी को तत्काल आराम आता है, जब नजला के जुकाम का वेग हो १-२ गोलियां अर्क गावजुबान से खाले और कफज रोगों में लाभदायक है ॥ मूल्य ३२ गोली १), नमूना ८ गोली।)

दन्त रोग सम्बन्धी पेटन्ट औषधियां

मञ्जन न० १—दन्त रोगों यथा रक्त स्राव, पानी निकलना, पानी लगना दन्त पीड़ा मुख दुर्गन्ध, को हितकर है दांतों को स्वच्छ करता है, मूल्य।) नमूना -)

मञ्जन न० २—विशेषकर दांतों की सफाई के लिए बनाया गया है, इस के मलते रहने से दांत मोतियों के समान चमकने लगते हैं, जिन के टारटर (मल) जम गए हो वह उसे उतार कर मलते रहें तो फिर न जमेगा मूल्य) नमूना -)

मञ्जन न० ३ कारबालिक—यह मञ्जन अंगरेजी प्रकार का है रंग गुलाबी कारबालिक टूथ पौडर है दन्त कृमि नाशक है, दांतों को स्वच्छ करता है जो विलायती मञ्जन को पसन्द करते हैं वह इस को सेवन करें मूल्य) नमूना -)

नुराञ्जन—यह सुरमा अत्यन्त दृष्टि शक्ति वर्द्धक है। विद्यार्थी, पठनादि यदि इसका सेवन करें तो कभी नेत्र निर्बल न होगा, और न कभी ऐनक की आवश्यक होगी, दृष्टि हीनता के वास्ते इसके समान कोई औषधि न होगी। २ सप्ताह के सेवन के पश्चात् ही ऐसा ज्ञात होता है कि नई शक्ति आगई है। मूल्य २०) रुपये तोला, ३ माशा ५) रुपये, नमूना ६ रत्ती १।) रुपया ॥

कर्ण तैल—कर्ण रोग यथा दर्द पीब बाय, कानों में साँय २ आदि शब्द आना, श्रवण शक्ति हीनता को हितकर है। मूल्य २ डराम १ रुपया, नमूना ।)

कर्ण पीड़ा नाशक—कर्ण पीड़ा के वास्ते यह कर्णरोग औषधि अद्वितीय है। एक दो बून्दें भीतर जाते ही आराम आजाता है। मूल्य ४ डराम १) रुपया नमूना १ डराम ।।)

बधिर नाशक—इसको कानों में डालते रहने से बहरापन दूर होता है। यदि पीबादि भी आती हो तो पहिले कर्ण तैल डालकर उस को दूर कर लेना चाहिए। मूल्य १ औंस २), नमूना २ डराम ।।)

नासा रोग सम्बन्धी पेटन्ट औषधियां॥

अनुपम नस्य—यह निसोयर अद्वितीय है, जो सदैव पास रखने योग्य है। इस निस्वार के देते ही शिरवेदना आधा शीशी, दाढ़ का दर्द कर्ण पीड़ा, नेत्रपीड़ा, प्रतिश्यायादि दूर होते हैं, मृगी, सन्निपात तक को हितकर है। मूल्य १) तोला नमूना ।), इस से छींक कभी आती है, कभी नहीं आती ॥

मस्य छींक—इसके लेने से छींकें खूब आती हैं। मस्तक

खुक, को दूर करती हैं सिर मैज्न जो मस्तिष्याव वाली शीघ से ही बन्द होती है। मूल्य १ शीशी १, नमूना ≈)

मस्तिष्क कृमि नाशक नस्य—इस निसवार के लेने से कृमि थोड़े दिनों में गिर जाते हैं। मूल्य ॥) की शीशी ॥

नकसीर की औषधि—चाहे कितनी देर से नकसीर आती हो, इसके कुछ दिन नाक में डालने से बन्द हो जाती है। मूल्य ॥)

कफकेतु रस—इस के खाने से नजला जुकाम कफज खांसी को तत्काल आराम आता है, जब नजला व जुकाम का वेग हो १-२ गोलियां अर्क गावज़ुबान से खावे, और कफज रोगों में लाभदायक है ॥ मूल्य ३२ गोली १), नमूना ८ गोली ।)

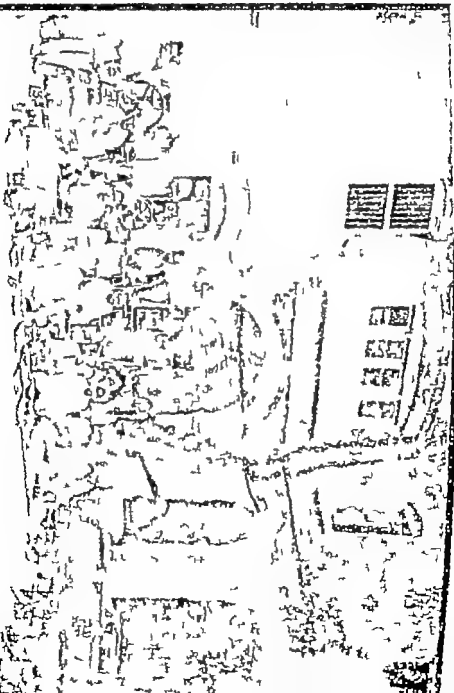
दन्त रोग सम्बन्धी पेटन्ट औषधियां

मञ्जन न० १—दन्त रोगों यथा रक्त स्राव, पानी निकलना, पानी लगना दन्त पीड़ा, मुख दुर्गन्ध, को हितकर है, दांतों को स्वच्छ करता है, मूल्य ।) नमूना –)

मञ्जन न० २—विशेषकर दांतों की सफाई के लिए बनाया गया है, इस के मलते रहने से दांत मोतियों के समान चमकने लगते हैं जिन के टारटर (मल) जम गया हो, वह उसे उतार कर मलते रहें तो फिर न जमेगा मूल्य) नमूना –)

मञ्जन न० ३ कारबालिक—यह मञ्जन अंगरेजी प्रकार का है रंग गुलाबी कारबालिक टूथ पौडर है दन्त कीट नाशक है, दांतों को स्वच्छ करता है जो विलायती मञ्जन की कदर करते हैं वह इस को सेवन करें मूल्य) नमूना –)

मिलने का पता —अमृतधारा लाहौर

२–दोहरा करम पीक।
३–काथ दम।
४–भारी डिस्टिलर।
५–सेरा औषधि खरल करने की मशीन।
६–टिकिया बनाने की मशीन।
७–१०–११ सेर पासन की मैशीन।
८–छानने की मशीन।
९–खरल मैशीन।
१२–चौकनी।
१३–पाक तय्यारी।
१४–२० सेर औषधि खरल करने की मैशीन।
१५–गोलिया बनाने की मशीन, खरड आदि।

पं० ठाकुर दत्त शर्म्मा वैद्य, मालिक अमृतधारा औषधालय लाहौर ॥

क्लैव्यता (ज़ोफ़बाह)

पहिला अध्याय ।

नपुंसकता आज कल एक जगत् व्यापी रोग है । और इसका कारण यह है कि हस्तमैथुन, लड़कों से व्यभिचार, पशुमैथुन आदि अत्याचार भी जगत् व्यापी हो रहे हैं । डाक्टर फुलर ने इस को अच्छी तरह बयान किया है, वह कहते हैं, कि सारी दुनियां में यह रोग फैला हुआ है । यह पापों में सब से बड़ा पाप, और बुराइयों में सब से बड़ी बुराई है । किसी वस्तु ने इतनी बीमारी और असभ्यता नहीं फैलाई, जितनी कि इस नीच व्यसन ने । ग्रन्थ वृद्धि के भय से हम इस का स्पष्ट वर्णन नहीं कर सके, केवल संक्षिप्त बयान अंकित करते हैं । और आशा करते हैं कि हमारे देश बन्धु इस के पाठ और अध्ययन से लाभ उठायेंगे ॥

हस्त मैथुन—फारसी में इसी को जलक कहते हैं । यह सब से बढ़कर ज़बरदस्त कुल्हाड़ा है, जिसे मनुष्य अपने ही हाथों से अपने पाओं पर मारते हैं । जिस को जीते जी मुरदा बनना हो, जिस तन्दुरुस्त को रोगी बनना हो, जिन्हें स्वास्थ्य, सुन्दरता, चापलता, और नेकी को अपने भीतर से दूर करना हो, और रोगी, कुरूप, आलसी, कायर बनना हो, उन का यह मित्र है । अपने हाथों अपना सत्यानाश करने का उदाहरण इस पर ठीक आता है । प[illegible] की निर्बलता, धुंद, रक्तक्षयि, मृगी, अधरंग, मूर्छा, उन्माद, पागलपन, आदि दुष्ट रोग आकर इस का प्राणान्त करते हैं । आंखों की निर्बलता स्वप्नमेह, स्वप्नदोष, वीर्यपतन, कटिशूल चक्कर, हृदय व मस्ति[illegible] आदि की निर्बलता, श्वास, एवं गुरदादर्द, यक्ष्मा, [illegible] मन्दाग्नि, प्रमेह, दुर्बलता, चेहरे पर बेरौनकी [illegible]

होते हैं। डाक्टर पाइसल एक चित्रकार का वर्णन करते हैं, कि उस ने अपनी सारी निपुणता हस्तमैथुन के द्वारा नष्ट करदी थी और अन्त में पगला हो गया था॥

डाक्टर एनीयर्ट-ने एक लड़की का वृत्तान्त लिखा है, कि यह बकरियां चराया करती थी, स्वतन्त्रता के कारण यह दो वर्ष तक खूब हस्तमैथुन करती रही। जिस के कारण उस की कामवासना बहुत प्रबल हो गई थी। किञ्चित् कारण से भी उस की कामाग्नि प्रचण्ड हो जाती थी, और यह विवश होती थी। उस का सिर और छाती आदि अन्य अंग बहुत दुर्बल हो गए थे। अन्त में यहां तक नौबत पहुंची कि केवल पुरुष के देखने, अथवा उस के स्पर्श हो जाने से उस की प्रवृत्ति भड़क उठती और स्खलित हो जाती। अन्त में हस्पताल लाई गई परन्तु उस के वास्ते कुछ नहीं हो सका था, वापिस अपने घर भेजदी गई जहां पहुंचते ही थोड़ी देर पीछे मर गई॥

इसप्रकार अन्त में इतना दुर्बल हो जाता है कि यदि समय एक ही बार के भोग करने से मर जाता है। डाक्टर पन्डराव एक ऐसे मनुष्य का वर्णन करता है, कि जिस का एक वेश्या के घर में भोग के पीछे तुरन्त मूर्छा हो गई थी, और वह उसी दशा में हस्पताल लाया गया था॥

डाक्टर सैरस्स—एक ऐसे ही मनुष्य का वर्णन करता है जो हस्तमैथुन के साथ बहुमैथुन भी करता था। एक दिन वह वेश्या के घर में सारा दिन रहा और सायम् को मूर्छित होगया, और तीसरे दिन मर गया॥

डाक्टर गीयोट—(Gulot) एक ४५ वर्ष के मनुष्य का ज़िकर करता है जो इस बुरे व्यसन के कारण पागल होगया। उस की इन्द्री बहुत बड़ी थी और वह हर समय कामातुर रहता था॥

स्मरण रक्खो कि बलवान अपने आप को वश में रख सकता है, परन्तु हस्तमैथुन कर्त्ता तुरन्त कामातुर हो जाता है ॥

डाक्टर डैसेल्यएड—(Deseland) ने एक लड़की का बयान किया है, जिसे छोटी आयु में ही हस्तमैथुन का व्यसन पड़ गया था। और अन्त में उस की रुचि इतनी बढ़ गई थी कि वह विधवा होकर बाजार में बैठ गई, और उस दशा में भी हस्तक्रिया को न छोड़ सकी, परिणाम यह हुआ, कि मृत्यु ने ही उस को इस व्यसन से छुटकारा दिया ॥

डाक्टर सैरूरियर—(Scrrurier) एक मनुष्य का बयान करते हैं, कि हस्तमैथुन के कारण उस के शरीर में केवल हड्डियों का ढांचा ही शेष रह गया था आखें अन्दर को धसीं हुई और लगभग अन्धी थी, हकलापन, और दन्त निर्बल थे, निदान वह इतना दुर्बल होगया कि हिल न सकता था। ६ मास तक इस दशा में रह कर मर गया ॥

डाक्टर टिस्सट—(Tissat) एक बहीतास का वृत्तान्त लिखते हैं, कि यह पहिले बहुत निपुण और स्वस्थ था। परन्तु १७ वर्ष की आयु में उस ने हस्तमैथुन आरम्भ किया, कोई दिन न छूटता था किसी २ दिन २, ३ वार तक कर बैठता था। निदान उस का मस्तिष्क (दिमाग) इतना निर्बल होगया, कि अब वह हस्तक्रिया करता तो पीछे मूर्छित होजाता। फिर पीछे की ओर खटक जाता भींचा कूथ आती। यह मूर्छा दशा दिनों दिन बढ़ती गई, परन्तु यह मूर्ख तब भी न समझा, और उसकी काम उत्तेजना इतनी बढ़ गई, कि किञ्चित् छूने से भी वीर्य्य पात होजाता। स्त्री को देखते ही वीर्य्य निकल आता, निदान वह ८ से १२ घण्टे तक मूर्छित रहने

लगा। इस दशा में कुछ खा पी नहीं सका था। कटि में असह्य पीड़ा होती थी, दुर्बलता इतनी बढ़ गई थी, कि वह मुर्दा सा मालूम होता था। रंग पीला, काम काज के अयोग्य, मुख से लार और नाक से खून बहता था, पेचिश भी आरम्भ होगई और प्रत्येक वस्तु के साथ वीर्य्य भी टपकता था। श्वास लेना दूभर होगया, कहां तक उस के दुःखों का वर्णन किया जाय, महा कष्ट भोग कर और देखने वालों को शिक्षा देकर मर गया॥

डाक्टर जिमरमैन—(Gimmerman) एक मनुष्य का जिस को पहले हस्तमैथुन से मृगी का रोग हुआ, और पश्चात् मृत्यु आई वर्णन करते हैं। डाक्टर एक्टन (Acton) हस्तकार के लक्षण इस प्रकार लिखते हैं—"रंग पीला, दुबला, और एक निर्बल कदर्य्य रूप का होजाता है। आंखें भीतर धंस जाती हैं, पुतलियां फैल जाती हैं, कायरता इस का आवश्यक फल है। हस्तकार दूसरे मनुष्य के साथ आंख तक नहीं मिला सका। लज्जायमान, और एकान्त प्रिय हो जाता है, यदि कोई बालक अच्छी स्मरण शक्ति रखता हो, और फिर विस्मृति का रोग हो जाय तो जानलो कि वह हस्तकार होगया॥

फिर वह लिखता है, कि इस दुर्व्यसन से नवयुवक बूढ़े, मुखपीत, सुस्त मूर्ख नपुन्सक, कटि झुकी हुई, अधरंग और मन्दाग्नि वाले हो जाते हैं॥

डाक्टर हाफमैन साहिब—का कथन है, कि हस्तकार का स्वप्नदोष, सिर तथा कटि में पीड़ा, दृष्टि व स्मरण शक्ति हीनता, आत्मिक, शारीरिक, और मास्तिष्क निर्बलता, बुरे भयंकर स्वप्नों का आना, दिमागी चक्कर, कितनों को पागलपन, कितनों को गठिया, कितनों को आमाशय और कानों की वेदना हो जाती है। वीर्य्य बिना इच्छा बहने लगता है। इन्द्री निकम्मी हो जाती है, शीघ्रपतन, स्वप्नदोष और अन्त में मनुष्य नपुन्सक (नामर्द) बन जाता है॥

डाक्टर टिसट—(Tissot) का कथन था, कि और बहुत सी खराबियों के सिवा एक यह बहुत बड़ी खराबी है कि मनुष्य स्त्री भोग के योग्य नहीं रहता। और बाजों को चैतन्यता नहीं होती, अथवा अपूर्ण होती है, अथवा होकर शीघ्र ही मिट जाती है। चैतन्यता होते ही, या स्त्री के आलिंगन आदि करते ही, या केवल विचारों के उत्पन्न होते ही धातु निकलना आरम्भ हो जाती है॥

डाक्टर समित्थ—लिखता है, चर्म रोग (उपदंश) के एक हजार रोगियों में से प्रायः १८८ के रोग का कारण बहु मैथुन था, १८३ रोगियों का कारण हस्तमैथुन था, २२० रोगियों का स्वप्नदोष व शुक्रपतन था, अन्य और कारणों से रोगी थे। २५८ पागलों में २४ मनुष्य केवल हस्तमैथुन से पागल हुए थे। वास्टर के पागलखाना के १५५ पागलों में ४२ केवल हस्तमैथुन से इस दुर्दशा को पहुंचे थे॥

डाक्टर मिलर (Miller) ने अत्यन्त स्पष्ट रूप से हस्तमैथुन की बुराइयों का वर्णन किया है। जो इस साधारण पुस्तक में नहीं आसकीं। संक्षिप्त लिखते हैं —

लिंगेन्द्री की खराबियां॥

अण्डकोष लटक जाते हैं। बाज़ समय उन में पीड़ा होती है। लिङ्गेन्द्री में सरसराहट प्रतीत होती है। उत्तेजना कम, शीघ्रपतन, बिना आनन्द स्वप्नदोष, प्रमेह, नपुंसकता हो जाती हैं। रुचि सर्वथा नहीं होती। यदि कुछ होती भी है तो प्रविष्ट करते ही वीर्य्य निकल कर लज्जा का सामना होता है॥

आमाशय की खराबीयां—कोष्टबद्धता (कब्ज) सदैव होती है। कभी पेचिश भी हो जाती है। स्मरण रहे कि इस कोष्टबद्धता का इलाज रेचक गोलियों से न करना चाहिये, यदि आप-

श्यकता हो तो मकरध्वजकपटी भी दें, परन्तु अधिकतर व्यायाम करना और असल कारण को दूर करना, और पुष्टी दायक औषधियों या फलों का अधिक सेवन करना, इस का इलाज है ॥

हस्तमैथुन—से मूत्राशय मसाना निर्बल होजाता है, मूत्र बार बार आता है, स्तम्भन नहीं होता, गुर्दे के रोग या प्रमेह या ब्राइट डिज़ीज़ (bright-disease) (पेशाब कम और शरीर पर शोथ आरम्भ होजाता है) क्षुधा कम होजाती है, पाण्डु, डकार, पट्ठों की निर्बलता, धड़का, अजीर्ण और मन्दाग्नि, कमज़ोरी, वक्षरोग, बलिपलितरोग, बालखोरा, जुकाम, कुरूपता, आंखों का बहना, उन्माद, निदान नष्ट होकर मर जाता है ॥

पृष्ठवंश—(रीढ़ की हड्डी) के रोग—नीचे भाग में दर्द, कटि में शूल, टांगों की निर्बलता, माथा निचले भाग में भारी हो जाता है। डाक्टर साहिब लिखते हैं, कि मृगी और मूर्छा के रोगी बहुधा हस्तकार हो जाया करते हैं। एक बार एक बालक को स्कूल में मृगी आरम्भ होगई। उस के माता पिता उस का कारण परिश्रम समझते थे, परन्तु मैंने ध्यान रखना आरम्भ किया और उसे पकड़ा और समझाया, किन्तु वह मूर्ख इस कुक्रिया का त्याग न सका। निदान पागल खाने में भेजा गया और वहां मर गया ॥

मस्तिष्क विचार—मस्तिष्क निर्बल, फिर वा संमुख न होना, हर समय बुरी चिन्ताओं में प्रवृत्त रहना चित्त का स्थिर न होना, मन को अपने वश में न रख सकना दृष्टि शक्ति, अथवा शक्ति हीन, सब इन्द्रियां निर्बल, स्वर भद्दा, टूटा फूटा, कानों में शांय २, स्वभाव चिड़ चिड़ा, शारीरिक और मानसिक दुर्बलता होती रहती है। और फिर दुष्ट कामनाओं का दास बन जाता है। बाज़ समय आत्मघात कर लेता है। विद्यार्थियों को, अब अत्यन्त दुर्दय दिसी की

उसका कारण बहुत परिश्रम न समझो। बाजे लड़का को तो बहुत ही छोड़ना पड़ता है, लोग कहते हैं, इस ने बड़ा परिश्रम किया है, किन्तु नहीं ॥

पाठक गण !

इस ने दूसरी ओर बी० ए० पास कर लिया है, अब पढ़ने की आवश्यकता ही क्या है, अस्तु कहां तक वर्णन किया जाय, हस्त मैथुन की इतनी बुराइयां हैं, कि उसके सविस्तर वर्णन के लिए एक बड़े ग्रन्थ की आवश्यकता है जो लिखा जारहा है ॥

हमारे पास इसके बुरे परिणाम के इतने पत्र आते हैं, कि यदि उन सब का वर्णन किया जाय तो एक भारी ग्रन्थ हो जाय और पाठक पढ़ने वाला एक २ पत्र को पढ़ कर हैरान हो जाय। सारा संसार इस बुरी क्रिया से व्याकुल है। एक बार एक नवयुवक को देख कर तो मेरे रोंगटे खड़े होगए। एक रोगी की चिकित्सा के लिए मैं ग्वालियर गया हुआ था, वहां मैंने देखा कि वह २० कदम भी न चल सकता था, तुरन्त श्वास चढ़ने लगता था, उसकी दुर्बलता इतनी बढ़ी हुई थी कि उसका जीना आश्चर्य मालूम होता था। उस ने बताया कि ८ वर्ष की आयु से लेकर १७ वर्ष की आयु तक इतना हस्तमैथुन किया कि कई बार तो ३-४ बार दिन में किया करता था १५ वर्ष की आयु में विवाह हुआ १८ वर्ष की आयु में पक्षाघात (अधरंग) हुआ, २२ साल की आयु में फिर अधरंग का आक्रमण हुआ, २४ साल की आयु में फिर दौरा हो गया, पश्चात पेचिश आरम्भ हुई, २८ साल की आयु में घोर बवासीर आरम्भ हुआ, और इस समय इस को श्वास रोग, यकृत की वृद्धि, मन्दाग्नि, पेट में भारीपन और बोझ, यकृतशूल, कटिशूल, हृदय की धड़कन और दर्द, पिण्डलियों में दर्द, पेट में दर्द, स्मरण शक्तिहीन, दुर्बलता इत्यादि

रोग थे, नख से शिख तक यह पुष्ट था। और मेरे देखने के थोड़े महीनों के पीछे उस का देहान्त हुआ। आज कल ऐसा समय आगया है, कि सैंकड़ों पीछे ९९ इस दुर्व्यसन के शिकार हैं, फिर क्यों न प्रत्येक जन धातु पुष्टि की औषधियां ढूंढता फिरे॥

लड़कों से प्राकृतिक नियम के विरुद्ध व्यभिचार करनेकी भी ऐसी ही हानियां हैं। प्रत्युत इस से भी अधिक हैं इस लिए उसका पृथक् वर्णन नहीं किया गया। यह प्रकृति नियम विरुद्ध, निस्सन्देह भारी पाप है॥

—०—

बहु मैथुन।

हिन्दू शास्त्रों में लिखा है कि जब पुरुष और स्त्री का जब विवाह हो, और स्त्री ऋतुस्नान से शुद्ध हो तो पुरुष केवल एक बार गर्भाधान करे। और गर्भ स्थित होने के पश्चात् जब तक बालक उत्पन्न होकर माता का दूध पीना न छोड़े तब तक दोनों भोग करने से बचे रहें। इस विधि से मानो चार वर्ष में एक बार नौबत पहुंचती है। खैर यह तो हुई धर्मशास्त्र की आज्ञा। हमें अपने पाठकों को यह दृष्टिगोचर करना है कि कितने दिनों के पश्चात् भोग किया जाय, जिस में स्वास्थ्य में कोई फर्क न आवे। उपर्युक्त नियम बहुत उत्तम हैं, परन्तु मनुष्यों की दशा आज कल बहुत गिरी हुई है॥

बहुमैथुन—हमारे देश में इतना बढ़ गया है, कि, जिस का वर्णन करना असम्भव है। एक बार मैंने एक महाशय के पत्र को पढ़ कर दांतों में उंगली दबाई, उस पत्र में लिखा था, "कि "सात आठ साल तक मैं लगातार ५ ६ दफा दैनिक भोग करता रहा" मैं सोचने लगा, कि इतना बलवान पुरुष और खुराक खाने वाला यदि किञ्चित भी अपने आप को रोकता तो आज इस को मेद तक आने

को क्या आवश्यकता पड़ती ? अपने वश में यह संसार का हैरान करता।

बहुमैथुन—ने भारतवासियों का सत्यानाश कर दिया है। स्त्री के मासिक रजोधर्म के दिनों में, या बीमारी के दिनों में, पश्यामों से मुंह काला करते हैं और प्राय रजस्वला की भी परवाह नहीं करते। बड़े २ शुद्धाचारी कहलाने वाले उपदेशक महाशय व दूसरी स्त्री की ओर दृष्टि भी न करने वाले अपने घर में बहुमैथुन से नहीं रुकते॥

'एक डाक्टर साहब लिखते हैं—शोक ! कि कितने विवाहित जोड़े हैं जिनका स्वास्थ्य भोग के नियमों का भङ्ग करने से तबाह और बरबाद हो चुका है। बिना किंचित सोचने के यह क्या कर रहे हैं ?

यह असावधानी से अपनी वृत्तियों की बागडोर ढीली छोड़ देते हैं, और पागलपन से दु:ख और शोक की ओर जाते हैं॥

बाज लोग इस मूर्खता के कारण बहुमैथुन करते हैं, कि कहीं स्त्री यह न समझ ले कि इस में बल नहीं है। मूर्ख यह नहीं जानते कि जब बहुमैथुन के कारण नामर्द हो जावेंगे तो उस समय इच्छा होते भी इच्छा पूरी न कर सकेंगे, फिर क्या होगा। यहां यह लिखना आवश्यक मालूम होता है कि स्त्री बहुमैथुन से कभी प्रसन्न नहीं होती है। बहुमैथुन से वह घृणा करती है। पूर्ण स्खलित होना इस के लिए अत्यन्त आनन्द का हेतु है और दैनिक कोई स्त्री स्खलित होती नहीं, यदि हो तो थोड़े काल में मुरझा होजावे। १५ दिन पीछे एक बार प्रसन्न करने वाले को दैनिक ४ बार अपना आप गवाने वाले की अपेक्षा अधिक पसन्द करती है॥

शरीर का सार वीर्य है। रुधिर की सौ बून्द के बराबर वीर्य की एक बून्द होती है। यह ऐसा अनमोल रत्न है कि इस से शरीर

उत्पन्न होता है। इस को बरबाद करना किसी मूर्खता का काम है। रिसाला वीर्य्य कीपर ॥=) में हमारे यहां से मंगाकर पढ़े। डाक्टर कारपेन्टर (Carpentor) साहिब लिखते हैं, कि बहुमैथुन से पट्ठों की क्रिया बार २ होने से स्वास्थ्य को हानि पहुंचाने वाले हेतु उत्पन्न होते हैं॥

डाक्टर एकटन (Acton) साहिब न अच्छी तरह लिखा है, कि मैथुन का प्रभाव अवश्य पट्ठों के द्वारा मस्तिष्क तक पहुंचता है। और दुर्बल जन प्राय इस आघात से मर भी जाते हैं। देखिए! कि मक्खा (परवाना) स्खलित होने के पश्चात् एक ओर को गिर पड़ता है। मैथुन से बल नष्ट होता है, और पट्ठों को आघात पहुंचता है, शारीरिक और मानसिक बल तथा ओज निकल जाते हैं। तब आप समझ सकते हैं कि बहुमैथुन कितना हानिकारक होता है॥

बहुमैथुन की कहानिया।

डाक्टर एकटन साहिब लिखते हैं, कि जीवन दायक रस का अधिकता से निकलते रहना और प्रसन्न से उत्पन्न हुए पट्ठों के जोश का बार २ होना बहुत ही हानिकारक है। प्राय नियम से रहने वाले स्त्री पुरुष भी विवाह होते ही दैनिक मैथुन आरम्भ कर देते हैं, और उस समय तक करते रहते हैं, जब तक कि बीमारी वगैरह विवश नहीं कर देती। वह इलाज करवाते हैं, वैद्य उन के साधारण रोग का इलाज करता है, बहुमैथुन के विषय में एक प्रश्न भी नहीं पूछता, और न ही बचे रहने की आज्ञा करता है। निदान मन्दाग्नि, पट्ठों की निर्बलता, आदि रोगों से उस को आराम नहीं आता है। यदि रोगी किसी ऐसे डाक्टर के पास आवे जो कि उस को बता दे कि यह समस्त रोग बहुमैथुन के कारण है, तो वह विस्मित होता है। बल-वान् पुरुष का पहिले पहल बड़ी भारी खराबी नहीं होती और इस से वह समझते हैं कि इस में कोई हानि न होगी, परन्तु शीघ्र

नहीं तो कुछ देर में उस को इस का फल अवश्य भुगतना पड़ता है। बाज रोगों का कारण हम लोगों को मालूम न होता था, अब निश्चय हो गया है कि उन रोगों का कारण बहुमैथुन है ।

अरस्तू ने एक बार सिकन्दर को लिखा था, " कि काम उत्तेजना के वशीभूत न हो, यह प्रकृति शूकर की है " ॥

मुफर्रहउलकल्लूब (यूनानी पुस्तक) में लिखा है, बहुमैथुन सब से अधिक हानिकारक है. और बहुभोग से यह बीमारियां उत्पन्न होती हैं:—पट्ठों की निर्बलता दृष्टि शक्ति की हीनता, प्रमेह स्वप्नदोष, शीघ्रपतन, पीठ में दर्द, धड़कन मस्तिष्क की निर्बलता, यकृतशूल मशीयें, शरीर का दुर्बल होना, व्याकुलता, सन्तान का न होना या दुर्बल होना, वीर्य का पानी के सदृश पतला होना, कुरूपता, चेहरे पर मुर्दापन, नेत्रों में बफोसा, और प्रत्येक काम से जी उकताना, किसी से बात करने को जी न चाहना, आखों से पानी आना, दर्द सिर निरन्तर, नजला, जुकाम मूत्राशय की निर्बलता, आमाशय की निर्बलता, गुर्दे की निर्बलता, यकृत की निर्बलता, हृदय की निर्बलता और स्मरण शक्ति की हीनता इत्यादि २ ॥

किसी ने सत्य कहा है:—'धातु शक्ति है, शक्ति ही जीवन है, शक्ति ही तरुणाई है, शक्ति की कमी बुढ़ापा है, और शक्ति का ही नाश मृत्यु है" ॥

डाक्टर फुट साहिब का कथन है —"कि बहुमैथुन स्त्री को कम और पुरुष को अधिक हानि पहुंचाता है। क्यों कि पुरुष के बहुमैथुन में स्त्री भाग नहीं लिया करती। एक और डाक्टर साहिब लिखते हैं कि बहुमैथुन से ऐसे बुरे फल पैदा होते हैं जिनसे स्त्री और पुरुष दोनों का नाश होजाता है। स्त्री पुरुष इसके ध्यान में कि संसारिक सुखों को उपभोग करके पूरी आयु को पहुंचें, थोड़ी

आयु में ही संसार से चल बसते हैं। यह बात अधिक व्याख्या की मुहताज नहीं है॥

कितने समय पश्चात् भोग करना चाहिये॥

अब इस स्थान पर आवश्यक प्रतीत होता है, कि बहुमैथुन और उचित मैथुन की कोई सीमा नियत की जाय, जिससे मनुष्य उचित सीमा के अन्दर रहकर बहुमैथुन से बच सकें। वैद्यक चिकित्सा ग्रन्थों में लिखा है, कि स्वस्थ और बलवान् पुरुष को प्रति चौथे दिन मैथुन करना चाहिए, लेकिन ग्रीष्मऋतु के दो महिनों में हर पन्द्रहवें दिन इस क्रिया को करना उचित है। अब इस सिद्धान्त पर अच्छी तरह विचार करना चाहिये कि यह आज्ञा युवा तन्दुरुस्त और बलिष्ट आदमी के वास्ते है। मानो युवा, वे भी युवा स्वस्थ से भी स्वस्थ, दृढ़ से भी दृढ़, आदमी को अपना जीवन और स्वास्थ्य स्थिर रखने के वास्ते इन नियमों का पालन करना चाहिये। तब महाशयो! जरा सोचने की बात है कि सप्ताह में दो बार जब स्वस्थ और बलवान् के वास्ते आज्ञा है, तो दुर्बल दस्तकार और आतशक के रोगियों के वास्ते दैनिक करना कितना हानिकारक है। और क्या ऐसे मनुष्यों को कोई भी औषधि लाभ पहुंचा सकती है? कदापि नहीं। चाहे वह कैसी उत्तम से उत्तम औषधि खाय कोई लाभ न होगा। शोक! सामर्थ्य तो देती हो कि बिना स्तम्भन वटिका खाए मनोरथ पूरा न कर सके, परन्तु मैथुन प्रति दिन एक बार से अधिक करने से भी बाज न आवें। मुझे इसी आया करती है, जब कि आप श्रीमान् लिखा करते हैं, कि एक बार तो सम्भोग होजाता है, परन्तु दूसरी बार उत्तेजना नहीं होती। शोक है ऐसे मनुष्यों पर। कानूनचा में एक स्थान पर लिखा है, कि छः मास के पश्चात मैथुन करना चाहिये। बूमलीसना से

ऐसे एक मनुष्य ने पूछा कि स्त्री भोग कितने दिन पश्चात् करना चाहिये? उसने उत्तर दिया कि एक वर्ष के पश्चात्। उसने कहा जो एक साल न रह सके, आपने फरमाया, छै मास के पीछे करे। उसने फिर पूछा कि जो छै मास भी न रह सके, आपने कहा तीसरे महीने करे। उसने कहा जो इतना न रुक सके, कहा कि हर मास में एक बार मैथुन करे। युवक को शान्ति न हुई और कहा जो इतना भी सन्तोष न कर सके फरमाया कि हर सप्ताह मुद ब्यता करे। युवक ने इस पर भी पूछा कि जो इतनी देर भी न रुक सके? आप ने कहा चौथे दिन भोग करे। युवक ने फिर भी यही प्रश्न किया जिस पर (हेसउलवरईम सुमर्वासेमा) ने फरमाया कि जो उसका जी चाहे करे परन्तु कफन भी तैय्यार रक्खे॥

तात्पर्य्य यह है कि दैनिक भोग करने वाले की मृत्यु साथ २ रहती है न जाने कब भक्षण करले। यूनानी सेना ने बड़े बलवान् पुरुष के लिये चौथे दिन की आज्ञा दी है॥

फिर साहिबो?

आज कल के पुरुष हीन, धातु क्षीण रोगियों को क्या साल तक भी करना चाहिये। डाक्टर साहिब लिखते हैं कि दैनिक भोग बलवान् से बलवान् मनुष्य के वास्ते जो आज तक हुए हैं बहुत है। ऐसे मनुष्य भी हैं जो वर्षों तक इस क्रिया को अपनी शक्ति में बिना किसी विशेष यथार्थ कमी के कर सके हैं परन्तु एक समय आ आता है, कि वह निर्बल होने आरम्भ होते हैं। सप्ताह में दो बार बहुत से मनुष्यों के वास्ते बहुमैथुन है। सप्ताह में एक बार यथार्थता सीमा पर कहा जा सकता है। और केवल स्वस्थ मनुष्य २५ साल की आयु से ४० साल की आयु तक इसके अनुसार कर सके हैं॥

२१ वर्ष तक सर्वथा मैथुन न करना चाहिए, २१ से २५ के भीतर यदि आवश्यकता हो तो दसवें या पन्द्रहवें से अधिक न करना चाहिये। जितनी अधिकता की जायेगी उतना ही बल कम होता जायगा। यदि बुढ़ापे तक नीरोग रहना चाहते हो, तो जवानी में वीर्य को नष्ट न करना चाहिये॥

डाक्टर ऐक्टन (acton) साहिब लिखते हैं, कि यदि कोई पूछे कि मैथुन में अधिकता क्या है? तो मैं उत्तर दूंगा कि और कामों में अधिकता है। अधिकता वह है जिससे स्वास्थ्य को हानि पहुंचती है। मेरे तजुर्बे में परिश्रमी मानसिक काम करने वाले विवाहित पुरुष किञ्चित ही ऐसे होंगे जो कि सप्ताह में एक बार से अधिक इस काम में प्रवृत्त हो सके हैं। दृढ़ और स्वस्थ मनुष्यों के लिए यह नियम है॥

डाक्टर ट्राल (trall) साहिब ने वही नियम लिखे हैं, जो कि हिन्दू शास्त्रों में अंकित हैं। और वह यह भी लिखते हैं, कि जो काम वासनाओं में फंसे हुए हैं वह इन नियमों का पालन नहीं कर सके। और जो लोग नियमानुसार जीवन व्यतीत करते हैं, जिन का सिद्धान्त है, कि जीने के लिए खाओ, न कि खाने के लिए जियो, व्यायाम करते हैं, स्वास्थ्य सम्बन्धी नियमों का पालन करते हैं, शारीरिक स्वास्थ्य का उन्हें पूर्ण ध्यान रहता है, तो वह प्रायः यह काम भी नियमानुसार करते हैं। जो दुर्बल होते हैं, कोई काम नियमानुसार नहीं करते, और स्वास्थ्य जिनकी दृष्टि में कुछ नहीं, आहार, वस्त्र, नियमित व्यायाम का जिन्हें ध्यान नहीं, वह सदैव बहु-मैथुन किया करते हैं। इसके अतिरिक्त जो लोग इस काम पर लगे रहते हैं, उनके वास्ते कोई नियम नहीं है। राजाओं नव्वाबों का कोई दिन खाली नहीं जाता है, परन्तु इनका ध्यान इसी ओर होता है, और वह हजारों रुपए बल लाभ करने के लिये खर्च करते रहते इस पर भी वह बड़ी आयु में स्त्री के योग्य नहीं रहते॥

डाक्टर ट्राल साहिब का कथन है कि, मेरा यह विश्वास है, कि थिंड ही ऐसे होंगे जो सप्ताह में एक बार बिना स्वास्थ्य की खराबी और जवानी में बुढ़ापा लाने के कर सकते हैं ॥

मुफर्रहउल्कलूब में लिखा है, कि पित्त, कफ प्रकृति वाले काम में अधिक प्रवृत्त हुआ करते हैं, और मैथुन से कम हानि पाते हैं। परन्तु वातज प्रकृति वाले उनसे कम और कफज व वातज प्रकृति वाले इस क्रिया में असमर्थ होते हैं ॥

मैथुनाधिक्य के लक्षण

डाक्टर विलेमण्ड (Lilamond) साहिब के वचन विशेष माननीय हैं। अर्थात् जिस भोग के पश्चात् आनन्द आवे, शरीर में स्फूर्ति और नूतन शक्ति ज्ञात हो, शरीर अधिक फुरतीला और काम करने के योग्य हो, जबकि व्यायाम या मानसिक काम की अधिक रुचि, लिंगइन्द्रिय में थोड़ी देर पीछे शक्ति और उत्तेजना अनुभव हो, तो हमें समझना चाहिये कि सम्भोग स्वास्थ्य के नियमानुसार हुआ है। यदि भोग क्रिया के पीछे थकान, सिर का भारीपन, अनुभव हो तो जान लेना चाहिये कि उचित सीमा उल्लंघन की गई ॥

क्यों साहिब ! छाती पर हाथ रख कर बताओ तो सही, कि कभी तुमने इस नियम की पालना की है, फिर तुम्हें सब औषधियों की आवश्यकता न रहे तो क्या हो ?

दूसरा नियम—अधिकता जानने का यह भी है कि जब तक सच्ची रुचि न हो सम्भोग न करें। सच्ची रुचि वह है, जो बिना स्त्री के साथ हंसे खेले बिना किस्सा कहानियों के सुनने, बिना इस प्रकार के ऐसे विचारों को लाए, अपने आप उत्पन्न हो और मनुष्य को मैथुन की ओर प्रेरित करे ॥

स्मरण रहे कि थोड़ी सी थकावट और सुस्ती जो थोड़ी देर के वास्ते जान पड़ती है उस से बेपरवाही (अधिकता) आदि नहीं होती, कमज़ोरी ज्यादह, सुस्ती, उदासी अधिकता प्रगट करती है। जब कि भाग के पीछे सिर में दर्द होने लगे, तो यह अत्यन्त दुर्बलता का लक्षण है। इन नियमों पर ध्यान देने और सोचने विचारने से ज्ञात होगा, कि प्रति सैकड़ा ९९ मनुष्य जीवन सीमा से बढ़ कर करने के कारण कैसे २ रोगों से फंस रहे हैं। भाग सब के निर्बलों के लिए कई महीनों के पश्चात् नियमानुसार कहा जाता है। हम जानते हैं कि विषयी लोग तरह २ के कष्ट उठाते हुए भी, इतनी देर सन्तोष न कर सकेंगे, परन्तु यह उन की इच्छा है कि स्वास्थ्य और आनन्द की ओर पग धरें, अथवा रोग और दुःख की ओर। विषयी पुरुषों के वास्ते जो किसी की नहीं सुना करते हम और निवदन कर देते हैं कि यदि हमारी सम्मति को नहीं मानते, तो परमेश्वर के लिए इतना तो अवश्य करें, की महीने में एक दो बार, और अधिक से अधिक चार बार से कभी न बढ़ें अन्यथा शीघ्र ही हाथ मल २ कर रोना पड़ेगा, और निश्चय जानो कि वह दिन शीघ्र आने वाला है, जब कि तुम वर्ष में एक बार भी नहीं कर सकोगे, नपुंसक कहलाओगे, या ऐसे कठोर शीघ्रपतन रोग में ग्रस्त होगे कि बस लज्जा ही पल्ले पड़ा करेगी। उस समय तुम्हारा जीवन बोझ प्रतीत होगा काश! की हमारी विचार को पहले ही मान जाओ॥

क्लैब्यता के अन्य कारण॥

हस्तमैथुन, अनुचित व्यवहार व मैथुनाधिक्य ही वीर्य सम्बन्धी सर्व रोगों के विशेष कारण हैं जिसका वर्णन हो चुका है। दो चार मोट और आवश्यक हैं जो अंकित किये जाते हैं॥

सविस्तर वर्णन करने की हम यहां आवश्यकता नहीं

संकेत मात्र लिखते हैं, वह मैथुन से भी जो निर्बलता होती है वह भी प्राण शक्ति, रक्त, और वात के कम होने से होता है और यही तीन वस्तुयें उत्तेजना के वास्ते आवश्यक हैं। प्राण शक्ति सूक्ष्म है, आनन्द प्रदान करती है, रुधिर के कारण कठोरता इस में आती है, और वात से फैलावट होती है ॥

प्राण शक्ति तीन प्रकार की–हार्दिक, मस्तिष्कीय, और यकृतीय ॥

हार्दिक शक्ति से मैथुन में आनन्द आता है ॥

मस्तिष्क की शक्ति से स्त्री पुरुष के जननेन्द्रियों के मिलने व खिलन से आनन्द होता है ॥

यकृत शक्ति मैथुन की ओर प्रेरित करती है ॥

इन २ की निर्बलताओं से उनकी जीवन शक्ति में निर्बलता आजाती है। और रुधिर की कमी से जो क्लैब्यता होती है उस में कठोरता नहीं आती है। और यह अधिकतर यकृत की निर्बलता के कारण से होता है ॥

वात क्षय की क्लैब्यता में फैलाव भली भांति नहीं होता उस समय वातघ्न औषधियां व पदार्थ दिए जाते हैं परन्तु इस प्रकार का रोग हमने कम देखा है। वीर्य्य के अधिक निकलने और उसके क्षय हो जाने से प्रायः क्लैब्यता होती है। यही तो शरीर का क्षय है और इस के न होने से शरीर के समस्त अवयव भी शिथिल हो जाते हैं और तब प्राण रक्त वात भी हा‍ता ।‍ना इन के यह कर ही क्या सकता है इस वास्ते बहुत करके ध्यान रखना चाहिए कि वीर्य्य जब कम हो, पतला हो, या दूषित हो तो पहले उस की ओर ध्यान दिया जाय ॥

हस्त क्रिया से यदि नसें व पट्ठे ऐसे सुस्त हो गए हैं, कि उन पर वायु की गति का कुछ प्रभाव नहीं होता है तो भी उत्तेजना

बहुत खटाई खाज मिर्च अधिक लवण भी क्लैव्यता उत्पन्न करते हैं। सोज़ाक, आतशक के पीछे भी नपुंसकता हो जाया करती है। लिंगेन्द्री में किसी प्रकार की खराबी किसी नाड़ का कट जाना अथवा कोषों का अपने काम में निर्बल हो जाना, पुंसकत्व को कम करते हैं। इस प्रकार का बातें हैं, जिनको जान कर और असली कारण को मालूम करके इलाज किया हुआ कुछ काम दे सकता है अन्य नहीं॥

यह रोग बड़े कठिन रोग हैं, और वह लोग अधिक रोगी होते हैं, जो अज्ञानता से बिना चिकित्सक के गुण स्वभाव जाने इलाज कराते रहते हैं॥

लिंगेन्द्रियों की चिकित्सा पद्धति॥

कारण कार्यज्ञान हो चुका अब चिकित्सा लिखी जाती है। लिङ्ग के रोगों से हमारा अभिप्राय वीर्य्य रोगों, नपुंसकता, शीघ्र पतन, शुक्रमेह, धातु तारल्य, लिङ्ग की नसों, और पट्ठों की शिथिलता प्रमेहादि, इन के साथ जो और रोग होते हैं, जैसाकि पहले वर्णन किया गया है, यह सब इसी के भीतर समझनी चाहिए॥

शोक का स्थान है, कि यह रोग इतने बढ़ते जाते हैं, कि वैदिक शाक को देख कर भारत वर्ष की दशा पर रोना आता है। झूठे मत और सभ्यता के फैलाने वाले कहते हैं, कि ऐसे रोगियों के इलाज की आवश्यकता नहीं है। उन्हों ने अपने किए का फल पाया और ऐसी औषधियों का विज्ञापन देना पाप है। परन्तु साहियों! डूबते को बचाना, गिरे हुए को उठाना तो हमारा कर्तव्य है॥

डाक्टर ट्राल (Troll) साहब लिखते हैं, कि जो लोग इस समय ऐसे कठिन रोगों से पीड़ित हैं वह कभी इन कुकर्मों के कर्ता न बनते यदि उनको पहले बतलाया जाता। कि पिछले उनका इनके विनाशकारी

पुष्टि की औषधियां जिनका विज्ञापन (इश्तिहार) देखते हैं उसी से मगवा लेते हैं। उन में से कोई सात दिन में ही स्वदेश को पुष्टि देने की प्रतिज्ञा करता है, कोई १५ दिन के भीतर बलवान पुरुष बनाता है, कोई चालीस दिन के भीतर पहलवान् बनाता है। विज्ञापन को पढ़ते ही रोगी फड़क जाता है, किसी को सन्यासी दवा बता गया है, किसी के बाप दादा की प्रभावशाली औषधि है। शब्द ऐसे धड़ल्लेदार लिखते हैं, कि जो इसे पढ़े एक बार तो अवश्य ही बुलाई मंगवाय। क्योंकि एक दो रुपया की औषधि से आयु भर की शक्ति का ठेका करते हैं। यदि इनमें से एक भी सच्चा होता तो रोगी क्यों भटकते फिरते? वास्तविक बात यह है कि ऐसी औषधियों से थोड़े दिन किञ्चित पुष्टि मात होकर पश्चात् पहले से भी बुरी अवस्था होजाती है। हज़ारों और लाखों ऐसे रोगी हैं, जो एकको छोड़ दूसरी और दूसरी को छोड़ तीसरी और इसी प्रकार बीसों औषधियां मगवाते रहते हैं। परन्तु "बढ़ता गया रोग यह ज्यों २ औषधि कीना" हम यह नहीं कहते कि सबके सब झूठे हैं परन्तु बहुत बड़ी संख्या इन लुटेरे विज्ञापन वालों की है। एक ही औषधि को लेकर वह सब का उसी से इलाज करना चाहते हैं, और हम तजरुबे से कहते हैं कि कई रोगियों पर हम ने दस २ औषधियों को बदला, तब कहीं जाकर मालूम हुआ। वीर्य्य सम्बन्धी रोगों का दूर करना कोई बालकों का खेल नहीं है। औषधि सेवन काल में लाभ और पश्चात् रद्दी होजाने का यह कारण है, कि उनमें अफीम, भंग, संखिया आदिक ऐसी मिलाए होती हैं, कि पहिले पहल तो उनका उत्तेजन कारी प्रभाव होता है परन्तु पीछे से सम्पूर्ण पट्ठे (स्नायु) दुर्बल होजाते हैं॥

साहबो! यदि आपको मेरे कथन पर विश्वास नहीं है तो किसी अपने मित्र से जो ऐसी औषधियां मगवा चुका हो दरियाफ्त करलें। यद्यपि पंद्रह बीस औषध वालोंमें से प्रत्येक की औषधि मगवाई, परन्तु रोगी की अवस्था में बीस से उन्नीस का फ़र्क न हुआ। इस प्रकार

का इलाज कराने से पहिले यदि "रिसाला हकीम व मरीज़ उर्दू" जो ≠)॥ को कार्य्यालय अमृतधारा से मिलता है पढ़ लिया जाय तो बहुत उचित होगा। इसमें वैद्य वा रोगी के कर्त्तव्यों का बयान है। हिन्दी में अनुवाद होरहा है॥

हां! बहुत दफा रोगी का भी अपराध होता है। यह स्मरण रखना चाहिये कि धातु सम्बन्धी सम्पूर्ण रोगों को बहुत धीरे २ आराम आता है और जो लोग आज इसकी कल उसकी औषधि सेवन करते रहते हैं, और दृढ़ता के साथ एक का इलाज नहीं करते वह अकृत कार्य्य रहा करते हैं। जिस योग्य वैद्य का तुमने इलाज आरम्भ किया है, और आराम लगा है, तो उसकी आज्ञानुसार चिकित्सा करते जाओ। आप सोचें तो सही, कि जिस मकान को गिराते हुए इतनी देर लगी है, कि कई सालों के पीछे क्रमशः इस दर्जे तक पहुंचा है, उसको फिर बनाने के वास्ते कितनी देर की आवश्यकता है। सोचो तो सही कि पांच साल की खराबियों से क्रमशः गई शक्ति को वापिस लाने के वास्ते आप केवल सप्ताह दो सप्ताह की अवधि देते हैं। हमने अपनी औषधियोंका नमूना इसीवास्ते रक्खा हुआ है कि यदि आपको विज्ञापनिक वैद्यों ने अविश्वासित (बदज़न) कर दिया है, तो थोड़ी सी औषधि मंगवा कर देखलो, यदि किंचित भी आराम हो तो फिर इसको यथेष्ट समय तक सेवन करो। जो लोग हमसे परिचित हैं,और औषधि निश्चिन्त कराते हैं,चाहे एक ही सप्ताह में आराम आजावे या छः मास में, वह सिवाय हमारे और किसी के पास न जावेंगे। क्योंकि उनको विश्वास हो चुका है कि हमारे यहां से अच्छी दवाई और कहीं नहीं मिलेगी। परमात्मा की कृपा है कि जो लोग हम से विधि पूर्वक इलाज कराते हैं वह प्रति सैकड़ा ८० आरोग्यता लाभ करते हैं। आगे ईश्वर के आधीन है, हम कोई दावा नहीं करते हैं। हम केवल यह कहते हैं, कि हम अच्छी से अच्छी औषधि देंगे, कि जो और जगह से नहीं मिलेगी, क्योंकि केवल हम

रोग की सौ से अधिक औषधियां हर समय हमारे यहां तैय्यार रहती हैं ॥

हां मैं यह वर्णन कर रहा था, कि वीर्य्य सम्बन्धी रोगों को देर में आराम आया करता है। इसमें यह बात स्मरण रक्खें, कि शुक्रमेह अर्थात धातुका मूत्र के साथ गिरना शीघ्र बंद होसका है। स्वप्न दोष आधिक्य को इससे अधिक देर लगती है। जो लोग लिखा करते हैं कि हम चाहते हैं कि स्वप्न दोष पूर्णत' बन्द हो जाये, यह गलती करते हैं, अब उन के वास्ते ऐसा होना कठिन है। यह नदी जब एक बार बहने लग पड़ी तो फिर पूर्णत' बन्द कभी न होगी। इसलिये हमारा अनुभव है कि महीने में एक दो बार प्रायः जवानों को औषधि करने पर भी होता रहता है। सप्ताह में एक बार या अधिक (बाजों को रात में दो तीन बार होने लग जाता है) स्वप्न में वीर्य्य का निकल जाना बहुत बुरा है, और इसका अवश्य इलाज करना चाहिये। स्वप्नदोष यह बहुत हानिकारक होता है, जोकि बिना विषय सम्बन्धी स्वप्न के हो, बिना ज्ञान होने के वीर्य्य निकल जाया करे और प्रभात को ही पता लगे। इसके सम्बन्ध म इतना और स्मरण रखना चाहिये कि बाज समय पुष्टि कारक दवा खाने पर स्वप्न दोष पहिले से अधिक हो जाया करता है। और इसका कारण यह होता है कि शरीर इस योग्य नहीं होता कि उस पुष्टि और वीर्य्य को सहार सके जो उस औषधि से उत्पन्न होता है। यदि औषधि धातु गाढ़ी करने वाली है तो धीरे २ स्वप्न दोष मिट जावेगा। शीघ्र पतन देर तक ठहरने वाला रोग है और इसका इलाज बड़ा कठिन है। कभी २ ऐसा भी देखा गया है कि स्वप्न दोष, धातु क्षीणता, धातु जाना सब दूर होगए, परन्तु शीघ्र पतन अभी विराजमान है ॥

जब कि प्रवेश करते ही वीर्य्य निकल जाता है, या उत्तेजना होते ही धातु निकलनी आरम्भ होती है, या प्यार करते ही वीर्य्य स्खलित होजाता है, और लज्जा उठानी पड़ती है तो यह दशा अत्यन्त बुरी होती है। और चिरकाल तक इसके इलाज की आवश्यकता होती है। परन्तु जिसके रुमिक भी स्तम्भन है यदि वह हमारी "शीघ्र पतन दूर बिना औषधि" को मंगवा कर उसके नियमों पर अमल करें तो अपने स्त्री को प्रसन्न रख सकता है यदि वह अमल भी करे, जो इसमें वर्णन है तो स्तम्भन की शक्ति भी बहुत बढ़ सकती है (जितनी चाहे) शीघ्र पतन रोग को बहुत ही धीरे २ आराम आया करता है। स्तम्भनकारी औषधियां खाकर एक दिन का गुज़ारा हो सकता है, और महीने पन्द्रहवें किसी अच्छी दवाई से यदि आवश्यकता पड़े वह काम मजबूरन ले लें। परन्तु स्तम्भन की औषधियों के अधिक सेवन से शीघ्र पतन आगे से भी अधिक बढ़ जाता है और अन्य बहुत से रोगों के उत्पन्न होने का भय रहता है। स्तम्भनकारी औषधि केवल वही खानी चाहिये जो रोगों को नष्ट करने वाली हो अस्तु यही उचित है कि असली रोगों का इलाज करें, और उसके वास्ते तन मन धन से यत्न करें। साथ मर भी औषधि खानी पड़े तो भी अवश्य खावें। अन्यथा स्मरण रहे कि यदि इधर उधर भटकते फिरेंगे तो आराम कहां आवेगा। कुछ लोग जितनी उनमें स्तम्भन शक्ति होती है उससे अधिक इच्छा करते हैं, वस्तुतः यह शक्ति प्रत्येक मनुष्य में भिन्न २ होती है और जो किसी को स्वाभाविक हो उसमें बढ़ना कठिन है जो पीछे कम हुई है वह औषधि से दूर होने योग्य है। १ मिनट से १० मिनट तक स्वाभाविक भिन्न २ प्रकार वालों को मालूम हो सकती है। शीघ्र पतन के वास्ते एक साधन भी है॥

कम उत्तेजना यदि अन्य कारणों से होतो पुष्टि कर औषधि खाने से शीघ्र आराम आजाता है। यदि बदन किसी मर्दाना की हो

तो इसके वास्ते पुष्टि कर औषधि का भी आवश्यकता पड़ती है, और साथ ही लिंगलेप वा मालिश भी कराई जाती है और धीरे २ आराम आ जाता है ॥

अचेतनता अथवा क्लैब्यता को विशेष रूप से दूर करने वाली और पुष्टि कर बहुत सी औषधियां हैं, और यदि प्रमेह, शीघ्रपतन स्वप्नदोष, इत्यादि और रोग न हों तो दो तीन सप्ताह औषधि खाने से ही बहुत बल उत्पन्न हो जाता है। यहां यह स्मरण रखना चाहिए जब वाजीकरण के वास्ते औषधि सेवन करें, तो जो शक्ति औषधि से उत्पन्न हो वह ज्यों २ उत्पन्न हो, गंवाते न जावें। यह पुस्तक लिखी जा रही थी कि एक रोगी मेरे पास आया और प्रकट किया कि जो पांच पुड़िया औषधि आपने दी थी उससे पांच ही दिन पुष्टि रही, उसके पश्चात् फिर मैंने आज तक ऐसी प्रसन्न नहीं किया। मैंने उससे प्रश्न किया कि पांच दिन में क्या आप सम्भोग कर सकते थे ? उसने उत्तर दिया कि हां इन पांच दिनों में तो प्रति दिन करता रहा हूं। और इन दिनों घृत भी पचाता रहा हूं और पुष्टि भी खूब रही है। स्फूर्ति और तरुणाई भी मालूम होती रही है। मैंने उसको समझाया कि यदि वह ५ दिन सन्तोष रखता तो यही पांच पुड़िया दो चार सप्ताह तक उसकी शक्ति को स्थिर रखतीं।

अत इन रोगों की औषधियां

खास एक समय जितना मैथुन करने से दूर रहा जाय उतना ही उत्तम है। जब तक औषधि सेवन करें तब तक अवश्य बचे रहें, अथवा ४० दिन तो अवश्य परहेज करके एक औषधि सेवन करें। जिनको चिरकाल तक औषधि खानी पड़े वह मालिश इस क्रिया को कर सकते हैं। जो बहुत कामी हैं वह पन्द्रहवें दिन करें यद्यपि उन्हें औषधि अधिक देर तक खानी पड़ेगी। जो किञ्चित भी रोक न सकें

सामर्थ्य इन्हीं में है। एकरभस्म व रस ही दोनों रोगों को दूर करसक्ता है। सन्यासियों का सीधा प्रसिद्ध है, जो वर्षों के रोगों को एक दिनमें चंगा किया करते हैं, वह इन्हीं भस्मों अथवा रसादिक से बनता है। भस्म एक दिन के बालक से लेकर सौ वर्ष के बूढ़े तक को उचित मात्रा में दी जासक्ती है। रसों और भस्मों का एक चावल जो कुछ कर सक्ता है वह दूसरी औषधियों का एक कटोरा भी नहीं कर सक्ता। वैद्यक पत्र देशोपकारक जिन को पढ़ने का अवसर मिलता है वह भस्मों और रसों के लाभ से भलीभान्त अवगत हैं, यहां विस्तार पूर्वक नहीं लिखा जा सक्ता॥

लोग कहते हैं कि भस्म हानि बहुत करती है, परन्तु मैं कहता हूं कि भस्मों, रसों, और प्रत्येक वस्तु को यदि उचित अवसर पर न दिया जावे तो हानि करती है। सोंठ भी यदि अनुचित विधि से दी जावे हानि करेगी और इसी प्रकार भस्म संखिया भी। परन्तु सोंठ का लाभ भी साधारण है और इस वास्ते अनुचित विधि से दी हुई हानि भी वैसी ही करती है, प्रत्युत भस्म संखिया जैसा कि गुण में अमृत तुल्य है अनुचित विधि से देने से उसका कुफल भी बहुत अधिक प्रगट होगा। अस्तु स्मरण रक्खो कि यदि भस्म प्रकृति को सोच विचार कर उचित विधि से दिया जाता है, तो कभी हानि न होगी प्रत्युत अमृतवत प्रमाणित होगी। भस्म और रसों में यह बड़ी विशेषता है, कि अनुपान के परिवर्तन से प्रत्येक प्रकृति के अनुकूल होजाते हैं। यथा एक रस पुष्टि के लिए हमने एक व्यक्ति को दिया और कहा कि पान से खाया करो, उसने खाया उसको बहुत गर्मी हुई अब यदि वह उसकी मात्रा कम कर देवे या पान के स्थान में मक्खन या मलाई में खावे वही भस्म उसको लाभदायक होगी। भस्मों और रसोंमें लिखा होताहै किअमुक रोगमें लाभदायक है, तो वह उसके सम्पूर्ण प्रकारों में प्राय हितकर होता है। यदि उचित रूप से स्वभाव के अनुसार अनुपान नियत कर

दिया जावे। भस्मों और रसों के द्वारा चिकित्सा एक महान् और श्रेष्ठ चिकित्सा है

एक बात और है कि जो भस्में उचित रूप से तैय्यार न की गई हों, वह वास्तविक हानि कारक होती हैं। यद्यपि रोग को दूर कर रती है, परन्तु अन्य हानियां करती हैं। जैसा कि अशुद्ध पारा की भस्म प्राय नपुंसकता और कुष्ठ को उत्पन्न करती है, यदि कोई ऐसी भस्म देता है तो उसका दोष है न कि भस्म का। प्रायः देखा गया है कि अशुद्ध धातुओं की बनी हुई भस्में बहुधा रोगों को उत्पन्न करती हैं जिनको कि यह शुद्ध होकर दूर कर सकती हैं। इसका इलाज यह हो सकता है कि योग्य वैद्य से तैयार कराया जावे और पसे पैसे से न लिया जावे। मुझ एक बार एक महाशय ने लिखा, कि अमुक १ दुकानों से भस्म कशई ४) तोला मिलती है आप १६)तोला क्यों बेचते हैं? मैंने उत्तर दिया कि वही भस्म ।०) तोला पर भेज सका हू परन्तु जो भस्म डेढ़ सौ पुट देकर महीने भर के परिश्रम से तैय्यार करू तो १०) रु० तोला से कम नहीं दे सका। स्मरण रक्खो कि सस्ते की ओर ध्यान न देना चाहिए, किन्तु उत्तम औषधि की ओर, और हम आप लोगों को निश्चय दिलाते हैं, कि हमारी प्रत्येक भस्म अथवा रस अत्यन्त सफाई और चौकसी से तैयार किये जाते हैं। यदि खराब हो जावे तो तुरन्त फेंक दिया जाता है॥

भस्मों के सेवन के विषय में दो चार शब्द लिखने की इस लिये आवश्यकता हुई कि कभी २ कोई पत्र आ ही जाता है, कि मेरे मित्र मुझ को भस्म के सेवन करने से रोकते हैं। यह उनकी भूल है, क्योंकि यदि उन्हें भस्म हितकर है, तो निस्सन्देह उनको सेवन करना चाहिये॥

—o—

औषधियों के सेवन करने की विधि

(१) औषधि की जो कम से कम खुराक लिखी हो उससे आरम्भ करनी चाहिये। यथा लिखा हो कि मात्रा अर्ध गोली से दो गोली तक, अथवा मात्रा दो चावल से एक रत्ती तक तो इसका अभिप्राय यही होता है, कि पहिले दिन सब से थोड़ी मात्रा अर्द्ध वटिका, अथवा २ चावल, अथवा जो कुछ लिखा हो खावे। यदि मात्रा एक वटिका दैनिक है तो छोटी वटिका बना कर खानी चाहिये। उस दिन यदि तबीयत पर कोई विशेष प्रभाव न हो, प्रत्युत ऐसा प्रतीत हो कि जैसे कोई औषधि खाई ही नहीं, तो अगले दिन मात्रा अधिक कर दें और इस प्रकार बढ़ाते जावें। यदि पहले ही दिवस गरमी अथवा कोई अन्य ऐसी ही बात प्रगट हो, तो दूध मलाई अधिक सेवन करें। तथा दूसरे दिन मात्रा किञ्चित् कम कर दें। सम्पूर्ण औषधियों के सेवन में इसी नियम को स्मरण रखना चाहिये, और यह भी स्मरण रहे कि पित्त प्रकृति वाले पौष्टिक औषधियों को अल्प मात्रा में सेवन कर सके हैं। और कफ प्रकृति वाले अधिक, जो लोग पचा सकें वह सायम प्रातः दो बार दवाई कर सके हैं। कुछ हानि नहीं है॥

(२) औषधि सेवन के दिनों में मैथुन से बचे रहना चाहिये। अथवा उन नियमों के अनुसार करना चाहिए जो प्रथम भाग में इसके विषय में अंकित है। यदि वीर्य्य को गाढ़ा करने वाली औषधि खाते हैं, तो ऐसे विचारों से भी बचे रहना चाहिये, परन्तु जब वाजीकरण के वास्ते खाते हों उचित मात्रा में सम्भोग बुरा नहीं है॥

(३) यदि कोई औषधि गुण करती हुई अनुभव न हो तो पत्र द्वारा पूछ सके हैं, और जो काम कर रही हो, तो उसका सदैव होने पर्य्यन्त खाना चाहिये॥

(४) जो लोग कहा करते हैं, कि ऐसी औषधि दो कि सारी आयु भर आपधि की आवश्यकता न रहे, उन की सेवा में मेरा यह उत्तर है कि जब तुम उत्पन्न हुए थे और फिर जवानी प्राप्त की थी उस समय भी तो तुम को यह बीमारी न थी। यदि तुम ने अपनी अनुचित क्रियाओं से इसको सहेड़ लिया है, तो क्यों न फिर वैसी क्रियाओं से यह बीमारी तुम्हें आ घेरेगी। यदि तुम स्वास्थ्य सम्बन्धी नियमों का पालन करोगे, और प्रथम भाग के नियमों का पूरा ध्यान रक्खोगे, तो निश्चय जानो कि फिर कभी यह रोग न होगा ॥

(५) दूध, घृत, मलाई मक्खन आदि पदार्थ ऐसी औषधि के सेवन करने वाले को अधिक खाने चाहिये, परन्तु इतना कि जो पच सके। क्रमशः इन के पचाने की शक्ति बढ़ती जाती है। दूध शीतकाल में उबला हुआ और गरमियों में धारोष्ण उत्तम है, जो कि उसी समय का दुहा हुआ हो। मलाई, मक्खन, शीतल स्निग्ध है, घी उष्णस्निग्ध है। यदि औषधि सेवन काल में कुछ रुक्षता अथवा दाह आदि प्रतीत हो तो मक्खन अथवा घी, अथवा दूध के खाने अथवा अर्क गावजुबान और बेदमुश्क आदि पीने से दूर होजाती है। दूध गरम करके उसम घी और मिश्री मिलाकर पीना बहुत ही पुष्टि देता है, और वीर्य्य को बढ़ाता है। मध्यान्ह के उपरांत तीसरे पहर इस को भी पी लिया करें तो उत्तम है ॥

(६) पुष्टिकर औषधि सेवन करने से पहिले जुलाब ले लिया जाय तो उत्तम है, जिनके कोष्ठबद्धता रहती हो उनको तो अवश्य लेना चाहिये ॥

(७) औषधियां प्रायः दूध के साथ खानी लिखी हैं। दूध गाय का उत्तम है। जो यह न मिले तो भैंस या बकरी का, यदि दूध न मिले तो घी से अथवा मक्खन से अथवा मलाई से खाई जाय। यह न मिले तो मधु से अथवा मधु व दूध से खा सकते हैं। परन्तु

स्मरण रहे कि मधु घृत से दूना हो। दूध जिन को अनुकूल भावे वह काली मूसली का अर्क मिलवालें वा बहुत उत्तम है। मूसली १ सेर में छः सेर पानी मिला कर अर्क खिंचवा लें॥

वीर्य्य सम्बन्धी रोगों में निम्न लिखित वर्जित है—

मैथुन, तेल के पदार्थ, बहुत उष्ण (गर्म) पदार्थ, मल मूत्र आदि के वेग को रोकना, विष्टम्भी पदार्थ, छाछ दही, और सम्पूर्ण प्रकार के खट्टे पदार्थ (यथावश्यक किंचित् अनार दाना या इमली की खटाई खा सके हैं।) दिन में सोना नमक का अधिक व्यवहार॥

निम्न लिखित पदार्थ बल बढ़ाने वाले हैं-

अच्छे २ स्वादिष्ट भोजन, राग, बाजा, अपनी प्रिय स्त्री को सुगन्धि लगा कर पास बैठाना, पुष्पों की माला, वाटिकाओं (बगीचों) की सैर, व चन्द्रमा की चांदनी, घी, दूध मिश्री मिलाकर पीना, गेहूं, उड़द, सांठी चावल, दाख, शतावर, कौंचबीज, तालमखाना, असगन्ध, गाजर, चिरौंजी मेवा, सेमल का फूल खजूर, नारियल बादाम, सफेद मूसली, मुलैठी, अकरकरा, जायफल, जावित्री, पेठा सालम मिश्री, सालिब, सोंठ, केशर, बंसलोचन, मस्तगी, मोचरस, पीपल, लौंग, नागरमोथा, इत्यादि पदार्थ वीर्य्य को बढ़ाने वाले हैं॥

कुछेक वस्तु जो वीर्य सम्बन्धी रोगों के लिए लाभ दायक हैं व अन्य औषधियों के सेवन के साथ अथवा वैसे ही इनको सेवन करना बड़ा गुणकारी है। यदि विशेष औषधियों के सेवन के साथ इनमें से कोई भी

वस्तु सेवन की जाय तो बहुत ही शीघ्र लाभ होता है।

(१) चावलों को और माश की धुली हुई दाल को अलग २ घी में भून रखले। इन में से दो दो तोला लेकर दूध में डाल कर खीर की मान्ति बना कर खाए तो वीर्य्य गाढा करता है। मैथुन को बल देता है पौष्टिक तथा प्रमेह नाशक है॥

(२) ईसबगोल दो तोले लेकर दूध में डाल कर खीर बना कर खाना पित्तज प्रकृति वालों के लिये विशेष गुण कारी है। प्रमेह को दूर करता है और पित्तज शिर शूल को हितकर है। शीघ्र पतन को भी लाभदायक है। घर में तय्यार करते समय यदि दूध में इलायची, दारचीनी एक २ माशा और केसर एक आधी रत्ती मिला लिया जाय तो अधिक पौष्टिक हो जाता है॥

(३) वाजीकरण औषधियों के साथ जो दूध पिया जाता है यदि उस दूध में औटते समय सालिब मिसरी ८ माशा पीस कर डाल दी जावे और भली भान्ति पक जाने पर मिसरी मिला कर उस दूध को पिया जावे तो बहुत ही अच्छा है।

(४) जो लोग सन्तानोत्पत्ति के लिये औषधि सेवन कर रहे हैं वह निम्न लिखित औषधियों को प्रयोग में लाते रहें। दूध को औटाते समय उस में ३ माशे से ६ माशे तक यथा स्वभाव हुब्बल खीड (छुहारे का गूदा) मलमल के कपड़े में बान्ध कर लटका दें। जब देखे कि सारा गूदा दूध में मिल गया तो उस दूध में मिसरी मिला कर पी लिया करें। गोन्द की मल इत्यादिक सब कपड़े में ही रह जायगी॥

(५) मलाई के लड्डू--मलाई बढ़िया आध सेर, घृत पाव सेर और मिश्री एक सेर मिला कर मध्यम अग्नि पर पकावें

जब गाढ़ा होने पर आवे तो छोटी व बड़ी इलायची जावित्री, लवङ्ग, केसर सब एक तोला मिलावे और पांच २ तोला के लड्डू बना लेवें भूख लगे तो एक खालिया करें ॥

(६) पौष्टिक जामन—कौञ्च बीज की गिरी को बारीक पीस कर पानी में गूंध लें और समतोल खोया मिला कर गुलाब जामन की भांति घृत में तल कर मिसरी की चाशनी में डाल देवें। पांच सात गुलाब जामन नित्य प्रति खाया करे। बहुत ही पौष्टिक और शीघ्र पतन तथा प्रमेह नाशक है। यदि जलेबी बनानी हो तो कौञ्च बीज के बराबर गेहूं का आटा (खमीर उठा हुआ जैसा कि जलेबी के लिये होता है) मिला कर जलेबियां तल कर चाशनी में डाल देवे। इन जलेबियों को दूध में डाल कर खाना धातुरूस नाश धातक है॥

(७) नारियल को बारीक कुतर कर दूध में मिला कर मन्दम अग्नि पर पकावें जब खोर की त्याई हो जावे तो इस में घृत डाल कर पकने दे जब अच्छी तरह पक जावे मिसरी मिला कर खावे। इस खीर के खाने से दुर्बल मनुष्य मोटा हो जाता है। वीर्य पुष्ट होता है और मास्तिष्क में बल आता है॥

(८) पूड़े—काले तिल, असगन्ध, कौञ्च बीज, बिदारी कन्द इन को सम तोल लेकर चूर्ण बना लें और चूर्ण के समान साठी के चावल पीस कर मिलावे। इस में से दो दो तोले लेकर बकरी या गाय के दूध में पतला २ गूंध कर पूड़ों की तरह घी में तल ले। इन पूड़ों को दूध की खीर के साथ खाया करे तो बल वीर्य्य को बढ़ाने तथा शरीर को पुष्ट करने में अद्वितीय है॥

(९) चनों की दाल—चनों की दाल को रात्रि भर दूध में भिगो रक्खें प्रातः सिल बट्टे पर पीठी बनावें उसके घृत में पकौड़े तलें

और अभी गरम ही हों कि उनको हाथों से मल कर बारीक करलें फिर घी में भूने । और फिर एक सेर मिसरी मिलावें प्रति दिन दो से पांच तोला तक खावें बड़े पौष्टिक हैं ।

अब हम उन औषधियों का वर्णन करते हैं जो साधारण रूप से इन रोगों में हम वर्तते रहते हैं। हमारे पास अनेक रोगों की बहुत सी औषधियां तय्यार रहती हैं। परन्तु इन औषधियों की सम्पूर्ण सूची नहीं हैं, जो साधारण रूप से हितकर हैं उनका वर्णन सेवन विधि समेत नीचे करते हैं। अपनी औषधियों के प्रभावशाली होने के भरोसे पर प्रायः प्रत्येक औषधि का नमूना भी देते हैं, अर्थात् प्रथम इसके कि कोई औषधि आप खरीदें यदि आप उचित समझें तो उसका नमूना मंगालें, फिर हम आशा करते हैं कि हमारी औषधियां स्वयम् प्रशंसा करावेगी ॥

स्मरण रहे कि औषधियों के साथ कोई पृथक सेवन विधि पत्र नहीं भेजा जाता, प्रत्येक दवाई की सेवन विधि यहां ही लिखी है। और पथ्यादि का नियम पृष्ट ३३, ३४ पर अंकित हैं, सब के साथ ऐसाही समझें ॥

अक्सीर न० १—(महत् वाजीकरण औषधि) यह दवाई बहुत सी पुष्टि कारक औषधियों का समूह है । यह उन रोगियों को सेवन करना चाहिये जिनको प्रमेह स्वप्नदोष आदि की तो ऐसी बहुत शिकायत नहीं है केवल नातवानी (क्लैब्यता है)। और यह औषधि धातुपौष्टिक होने के अतिरिक्त वात, कफ के रोग खांसी, नजला, जुकाम, कटिशूल, सन्निपात, छातीदर्द, आदि रोगों को दूर करती है। शीघ्रपतन को भी दूर करती है, और दूध भी इस

से अधिक पचते और बल देते हैं। शरीर में रक्त बढ़ता है और मुख पर सुरखी आती है मूल्य (४ गोली ४) नमूना ८ गोली ॥) खूराक एक गोली से तीन गोली तक प्रातः भोजन खाने से प्रथम और रात को भोजन के पश्चात् ३ घण्टा का अन्तर देकर दूध के साथ खावें।

अकसीर न० २, (लक्ष्मी विलास रस)—यह औषधि शुक्रमेह शीघ्रपतन, स्वप्नदोष, को दूर करती है, ज्वरादि रोगों के पश्चात् जो दुर्बलता धातु क्षीणता अथवा प्रमेह आदि होजाते हैं, उसको दूर करने में रामबाण है। इसके सेवन करने से बल वीर्य भी बहुत बढ़ता है। जनाब हकीम कुतुबदीन साहब भूतपूर्व चिकित्सक श्री महाराज जम्मू ने इसके सेवन के जो अनुभूत नियम लिखे हैं वह नीचे अंकित करते हैं —

सन्निपात—में एक गोली अदरक के पानी के साथ अथवा सोंठ के क्वाथ के साथ सायम् प्रातःकाल देवें॥

कुष्ट के लिये—नीम के पत्ते अथवा छाल के क्वाथ के साथ एक दो गोली खिलावें॥

प्रमेह—शुक्रमेह व अन्य प्रमेहों पर दूध के साथ एक गोली प्रभात खिलावें॥

भगंदर, बवासीर, नासूर—के वास्ते अर्क सौंफ के साथ खिलानी चाहिये और रक्तशुद्धि के वास्ते रक्त के पानी से खिलावें॥

संग्रहणी—अतिसार, रक्तविकार के वास्ते पृथग्नास के बोंडों के पानी से खिलावे, अर्थात् बोंडों को पानी में भिगो रक्खें और मल छान कर एक या दोनों समय देवें।

खांसी—में रुई का चूर्ण १ माशा मिलाकर अर्क गावजुबान के साथ देवें।

रक्तार्श (खूनीबवासीर)—में शरबत अनार से ॥

जोड़ों की दर्द हो तो अदरख के पानी अथवा सोंठ के क्वाथ के साथ खिलावें। इकलापन के वास्ते ४ रत्ती वच का चूर्ण मिला कर गरम पानी से खिलावें ॥

गले के दर्द—में मिश्री के साथ देवें। उदर शूल में गरम पानी के साथ खिलाना चाहिये ॥

कर्णशूल(दर्द कान)—में मद्य (दाख माच) के क्वाथ के साथ खिलावें ॥ आंख पीड़ा करती हो तो घृत के साथ ॥

नासिका की दुर्गन्धि के लिये खमीरा बनफशा के साथदेवें

आंख की दुर्बलता के लिये—घृत के साथ। समस्त आन्तरिक पीडाओं को रोगन बादाम एक तोला के साथ। सिर दर्द के वास्ते शर्बत अनार के साथ। प्रदर में बकरी के दुग्ध के साथ खिलाते हैं ॥

यह लक्ष्मी विलास रस नारद ऋषि जी ने श्रीकृष्ण जी महाराज को बताया था। दूध के साथ सदैव खावे तो वृद्ध भी जवान हो जावे।

बाजीकरण के वास्ते भी दूध के साथ सदैव खावें तो कामदेव के समान होजावे। दृष्टि की निर्बलता, मस्तिष्क की निर्बलता आदि दूर हों। मात्रा १ गोली से २ गोली तक। इसमें अधिक पथ्य की आवश्यकता नहीं, बिना संशय आराम करता है, (पथ्यापथ्य देखो पीछे) मूल्य ४८ गोली ४) नमूना आठ गोली १)

अकसीर नं० ३—यह वीर्य्य दाता स्वाभाविक कमेष और प्रमेह इत्यादिक रोगोंके नाश करने में अद्वितीय है। मात्रा २ तोले से ४ तोला तक है। प्रातः खिला कर दूध पिलावे। कमेष के लिये तीसरे पहर पांच तोला ऐसे ही खिला दें। मूल्य पाव भर का १॥) आध पाव का १।) ॥

अकसीर न० ४—यह बहुत ही अच्छा शुष्क दवाई है। केवल वात, कफ प्रकृति वालों को दी जाती है। इससे स्तम्भन बहुत होता है, वेग्राव चार २ आना तुरन्त बन्द हो जाता है मूल्य प्रति तोला २), मात्रा आधी रत्ती से४ रत्ती तक दूध के साथ। मूल्य ३४ गोली ४) नमूना आठ गोली ॥)।

अकसीर न०५ चरपाक—यह अकसीर शीघ्र पतन के लिये है। ४० दिन तक खाने से सदैव के लिये स्वाभाविक कमेष पूर्ण रूपेण उत्पन्न होता है। ऐसे मनुष्य को उचित है कि ४० दिन तक स्त्री गमन न करे। यदि तदुपरान्त १० दिन और भी मैथुन से बचाव करे तो बहुत अच्छा है।इस प्रकार स्वाभाविक कमेष जितना कि होना था दिये उतना ही सदा के लिये हो जायेगा। १२ दिन के सेवन से आम दुगना खास हो जाता है। जो अधिक दिन न परहेज कर सकें वह १५—१५ दिन पथ्य पूर्वक कई बार करके खावें मूल्य ३) पाव भर का, मात्रा एक तोला से चार तोला तक है॥

अकसीर न० ६-नूरुद्दीन का चूर्ण प्रमेह और शीघ्र पतन नाशक तथा पौष्टिक भी है। मुख में सुगंधि होती है बदन तथा मस्तिष्क में चल जाता है। और २४ दिन के अन्दर वह बढ़ने लग जाता है, पौष्टिक योगों में भस्मों को छोड़ कर सब से बढ़कर है। मात्रा ३ माशा से ६ माशा तक प्रातः दूध के साथ दें। मूल्य प्रति

तोला १) इतना तीन दिन के लिये पर्याप्त है।

अकसीर न० ७ भस्म संखिया दर्जाखास शक्ति बढ़ाने और सर्व प्रकार की नपुंसकता को दूर करने के लिये अद्वितीय है। मात्रा एक चावल से चार तक है। यह पताशे में डालकर पानी के घूंट से तीसरे पहर को निगल जावें और ऊपर से पाव पाव भर दूध उबली व जिस समय लगे तो दूध भी चाहें तो दूध में घी मिलाकर पी जावें। पित्त प्रकृति वाले पताशा के स्थान में मक्खन तथा मलाई में खावें। ४८) प्रति तोला, ४) प्रति माशा, चार रत्ती २)

अकसीर न० ८ (पौष्टिक कलेजी)—शक्ति बढ़ाने में अद्भुत प्रभाव रखती है। थोड़े दिनों के सेवन से शरीर में शक्ति का संचार होने लगता है। कफज और वातज सर्व रोग नाश हो जाते हैं, शुद्ध रुधिर उत्पन्न होता है। मुख मण्डल लाल हो जाता है। गरम मिजाज वालों को तथा ग्रीष्म ऋतु में यह औषधि नहीं खाई जा सकती बहुत ही बाजी करण है मूल्य १६) प्रति तोला (४ माशा का २) मात्रा अर्द्ध रत्ती से दो रत्ती तक मक्खन मलाई में खावें। दूध का सेवन भी अच्छा है। प्रातः और मध्य न्होतर दोनों समय अथवा गरमी प्रतीत हो तो केवल तीसरे पहर (मध्य न्होतर) व

अकसीर नम्बर ९, (हर्ष शक्ति रस) यह दवाई शीतोष्ण है। जिनको शीघ्रपतन रोग हो कर दो टी टाटी है। स्वप्न दोष शुक्रमेह को हितकर है। मूत्रेन्द्रिय में जा वीर्य गाढ़ा होकर बल उत्पन्न होता है। परन्तु इसका लाभ शनै २ होता है मूल्य ६० गोली १) खुराक ८, खुराक १ गोली से तीन गोली तक।

अकसीर नम्बर १०—यह वाजीकरण है। जो लोग प्रति

घर एक मास भी सेवन करें किया करें तो बल बहुत रहेगा। इसके सेवन से सर्वथा गये गुज़रे मनुष्यों को भी बहुत ताकत होती है। जिनको रातें शक्ति की अधिकता की आवश्यकता है वह इस को खावें। खुराक एक गोली से ३ गोली तक पानी में निगल लिया करें और ऊपर से बादाम रोगन खांड मिला कर खा लिया करें वैसा न करें तो दूध पीवें। मूल्य (४ गोली ४), नमूना आठ गोली १)। यह औषधि मध्यावस्थावाले खाया चाहिये॥

अकसीर नम्बर ११—यह अमीरों के सेवन करने योग्य है। ऐसी औषधि अमीर सदा सेवन किया करते हैं। कभी कोई ही कभी सेवन करती, यह दवाई शीघ्र पतन नाशक है। प्रमेह, स्वप्न दोष निवारक और बहुत पुष्टि कारक है। हृदय, मस्तिष्क, यकृत, आमाशय, मूत्राशय को बलदायक और सब प्रकार की पुष्टि करता है। प्रधान अवयवों को पुष्टि देता है। इस लिए शीत समय देने से प्राय गरमी आ जाती है। ताऊन के दिनों में इसको खाते रहने से रोग का भय नहीं होता। चाफुती का काम भी देती है। आंखों के दर्द को हितकर है। और यह सम्पूर्ण गुण भी हैं जो अपनी विज्ञापन पत्र में वर्णन किए गए हैं। मात्रा एक गोली से ३ गोली तक साथ प्रातः मक गाय दूध या दूध के साथ खावें, मूल्य ६४ गोली १०), नमूना ८ गोली १)।

अकसीर नम्बर १२—(महलबाजीकरण औषधि

यह गोलियां बल के वास्ते हैं, जो शीघ्र पतन से दुखी रहते हैं। यदि तीसरे पहर इसकी २ से ४ गोली तक प्रकृति अनुसार दूध के साथ खावें तो स्तम्भन होता है। यदि १ गोली से २ गोली तक प्रतिदिन ताजा दूध के साथ खावें तो धातु गाढ़ा, शीघ्रपतन दूर होता है, बाजीकरण भी है। इस से खांसी, नज़ला, जुकाम, दर्द

कमर, व अन्य रोग, कफज व वातज व वादी रोग, मधु अथवा सोंठ के पानी के साथ खाने से दूर होते हैं, खूराक १ से ४ गोली तक। मूल्य ६० गोली ३) नमूना २० गोली १)

अकसीर नम्बर १३–(महावाजीकरण) यह साधारण पौष्टिक औषधियों का समूह है। इस के गुण देख कर इस के प्रयोग कर्ताओं की विस्मता प्रकाशित होती है। यह धातु पौष्टिक है, कटिशूल को हितकर है। खांसी, नजला, गठिया अधरंग, व अन्य पीड़ाओं को दूर करती है। यह उन लोगों को दीजाती हैं, जिन को धातु क्षीणता के साथ ही मूत्रातिसार भी हो, चार मात्रा से ही मूत्रातिसार बंद होने लगता है, और बल वीर्य्य ७ दिन के अन्दर ही पहले से अधिक मालूम होता है। जो लोग पुष्टि की दवाइ हर जाड़े में खाया करते हैं, उनको यह बहुत हितकर है। मात्रा १ माशा से ३ माशा तक, प्रातः सायम् पताशे में डाल कर पानी से निगल लिया करें। अथवा वैसे ही-खा लेंवे। पच्ट के घण्टे के पीछे जब यह पच जावे तो दूध जितना पच सके पीय। दूध पचने की शक्ति दिन प्रति दिन बढ़ती जावेगी। मूल्य आधपाव२), नमूना आधी छटांक ॥)

अकसीर नम्बर १४ (पद् कुशाद् औषधि) प्रमेह शीघ्र पतन तथा स्वप्नदोष नाशक है। मात्रा ६ माशा सायं प्रातः दूध के साथ लें। मूल्य पावभर का ३) आध पावो का १॥) है।

अकसीर नम्बर १५–(मकरध्वज) यह औषधि बल और वीर्य्य का राजा है। इस में चन्द्रोदय, कस्तूरी, आमेहनी कपूर, जायफल, लौंग, समुद्रघोष कालीमिर्च, संयुक्त हैं। चन्द्रोदय नाम रख लेना सहज है, परन्तु असल चन्द्रोदय तैयार करना कठिन है। मकरध्वज खाने से पहिले एक जुलाब लें, फिर २ महीने या कमसे कम

औषधि मिलने का पता अमृत धारा लाहौर।

एकमहीने भस्मप्रमाक रत्ती प्रतिदिन दूध के साथ खावे। तत्पश्चात् ४० दिन स्त्री प्रसंग से बच कर इसको खावें। मात्रा एक रत्ती से ७ रत्ती तक है। और दूध घी का खूब सेवनकरें। तावि अधिक पाचक हो ४० दिन के पीछे असल जवानी आजाती है। वीर्य सम्बन्धी कोइ भी खराबी हो, दूर होकर सन्तान उत्पन्न के योग्य होता है। हर प्रकार की शारीरिक व मानसिक व धातु की दुर्बलता दूर होती है। बूढ़ा जवान होताहै। मकरध्वज सर्व रोगों को दूर करता है। इसका विस्तृत वर्णन यहा अंकित नहीं हो सका। उचित अनुपान विधि से प्रत्येक रोग पर बतो जा सकता है। राजे महाराजे सदैव इसे सेवन करतेथे। इसीसेवनसे प्रकृति विरुद्ध इतनी रानियां रखने पर भी दुर्बल नहोतेथे। मरते हुए के मुख में डाल दें, एकबार तो अवश्य ईश्वर की कृपा से उठ खड़ा होगा, हम इसके द्वारा कई नि सन्तानों के घर बसा चुके हैं। मूल्य ४०) तोला, साधारण अवस्थाओं में एक तोला पर्य्याप्त होता है। अन्यथा ३ तोला सेवन करें। बस तीन तोला व सब उद्देश्य पूरे होंगे। जो हर वर्ष १ तोला खा छोड़े तो बस क्या कहना है। उमकी आयु बहुत ही बढ़े॥

अकसीर नम्बर १६-(पूर्णचन्द्रोदयरस) इसमें सोना, चांदी, कस्तूरी, शुद्ध अभ्रक, भीमसैनीकपूर, आदि पदार्थ संयुक्त हैं। मद सुगन्ध इस से दूर होता है। दूध के साथ प्रति दिन एक दो गोलियां खाय, शीघ्रपतन, स्वप्नदोष, की अधिकता के लिए बहुत हितकर है। शरबत संगखोफर या दूध से लिया करें। जिनके अन्दर धैर्य्य बहुत कम हो, और दुबले हों, उनको कुछ दिनों के सेवन से जवान बनाता है। जिनकी धातु खराब हो इससे अच्छो होजाती है। ज्वरादि के पीछे की दुर्बलता जाती रहती है। हृदय, मस्तिष्क, यकृत को पुष्टिदायक है। जीर्ण ज्वर में भी हितकर है। मूर्छादि चक्कर आना तथा २० प्रकार के प्रमेह की नाशक है। गुप्त स्वप्न हो जाना

है। ओज, वीर्य्य, बल, रंग, तेज इस से बढ़ता है। इन सब के वास्ते दूध से खिलावें। पाण्डु कामला (यरकान) के वास्ते छाछ के साथ एक गोली रोज खावें। जीर्ण ज्वर के वास्ते अर्क गिलोय व अजवायन के साथ एक गोली लिया करें। कफज रोग यथा खांसी, नज़ला, जुकाम में अर्क गावजुबान या अदरक के पानी से देवें। अपाचन, अरुचि, आदि को सौंफ से दिया करें। अतिसार, संग्रहणी, के वास्ते जायफल के छोडों के पानी से हितकर है। पुराने सोजाक को चंदन असार से हितकर है। मूत्रातिसार में पानी से दे सकते हैं। स्त्रियों के सोमरोग पर आंवला के पानी से देवें। यह सुखदायक धातु पौष्टिक इत्यादि है। मूल्य ३२ गोली ४ रु०, नमूना ८ गोली १),

अकसीर न० १६ (व) इसमें चन्द्रोदय डाला जाता है मूल्य प्रति गोली १) जो कोई इसका सेवन करता है कभी निर्बल नहीं होता। यह मकरध्वज के मकरध्वज से भी अधिक गुणकारक है। क्योंकि सोने की भस्म भी इसमें मिलाई जाती है मात्रा एक गोली से दो गोली तक दूध के साथ देवें॥

अकसीर नम्बर १७, (बृहद्वंगेश्वर मिश्रित)-इस में अकसीर नम्बर १६ की औषधियों के अतिरिक्त भस्म अकिक, संगयशब फौलाद, मूंगा, मोमयाई, जायफल आदि भी संयुक्त है।प्रभाव दोनों दोनों के एक ही है, परन्तु यह उनको दिया जाता है जिन को शीघ्र पतन की अधिक शिकायत हो, और नम्बर १६ उन को दी जाती है जिन को शुक्रमेह की अधिक शिकायत हो, शेष गुण मिलते हैं। मात्रा एक गोली से ३ गोली तक दूध के साथ मूल्य ३२ गोली ४) नमूना गोली १)

अकसीर नम्बर १८ (शिंगरफ भस्म)-यह भस्म विशेष

विधि से तैयार की जाती है, जिन लोगों की नसों पट्टों की शक्ति सर्वथा न हो, अथवा बहुत कम हो, और कोई खराबी न हो उनको दिया जाता है जो शौकिया बल बढ़ाना चाहे, वह भी इस को खावें। भस्म शिंगरफ में परमात्मा ने विशेष शक्ति भर दी है। सर्वथा नामर्द को मर्द करना इस का काम है। हम ने एक २ दिन इस भस्म से कइयों को योग्य बनाया। बल वृद्धि में अद्वितीय है ४० दिन लगातार इस को खावें, तो सब प्रकार का बल बढ़े और चेहरा पर सुरखी होवे। मात्रा एक चावल से रत्ती तक मुनक्का या मक्खन से खावे। ऊपर से खोटा गर्म २ दूध घूट २ कर पीना चाहिये। सब रोग वातज व कफज गठिया, अधरंग, लकवा दमा, खांसी कटिशूल, दर्द छाती, मन्दाग्नि आदि को भी हितकर है। सरदी में शरीर सुन्न होगया हो तो भी दो चार चावल गर्म कर देते हैं, ऐसी सम्पूर्ण अवस्थाओं में मुनक्का में खिलाकर ऊपर से अदरक का पानी वा सोंठ का क्वाथ पिलाना चाहिये। मूल्य फी तोला १०) नमूना १मा० १)

अकसीर नम्बर १६, (वंग भस्म दर्जा अव्वल)—यह विशेष भस्म करइ डेढ़ सौ पुट में तो केवल शुद्ध की जाती है। इसके सन्मुख भस्म चांदी भी तुच्छ है। शुक्रमेह और २० प्रकार के प्रमेह दूर करने में रामबाण है, शीघ्रपतन स्वप्नदोष, को भी हितकर है, इस से वीर्य बहुत गाढ़ा होता है। सोजाक और कुरंड को भी लाभ दायक है। "मर्दको वक्र और घोड़ेकी तंग" वाली कहावत इसीपर ठीक आती है। अधिक देर सेवन करने से नपुंसक को भी पुंसक बनाता है। जिसका वीर्य पतला हो उस को पुष्टिकर औषधि यथा भस्म शिंगरफ आदि खाने से पहले कम से कम एक मास इसको खाना चाहिये, मात्रा एक रत्ती से २ रत्ती तक दूध के साथ प्रात वा दोनों समय। मूल्य एक तोला १०) २ माशा २॥) नमूना डेढ़ माशा १।)

अकसीर नम्बर २०, (मन्मथ रस)-यह रसायन शिवजी महाराज ने निर्म्मित की थी, इस से बूढ़ा भी जवान हो जाता है, और जो हर साल खाये वह कभी कमजोर नहीं होता। वाजीकरण कल्पद्रुम म लिखा है -कि हमेशा इस को वही खावे जिसके पास बहुत सी स्त्रियां हों। इस म यह गुण हैं कि यह तेज नहीं है। क्रमश गुण करता है और देर तक प्रभाव रहता है। हमेशा खाने से कोई हानि नहीं होती, शीघ्रपतन, शुक्रमेह, स्वप्नदोष आदि का नाशक है। पाचन शक्ति को बढ़ाता है, रुधिर को उत्पन्न करता है। पाण्डु वा कामला (यरकान) कास श्वास, जुकाम, आदि को दूर करता है। पुष्टि दायक और स्तम्भन कारी है। जब इस औषधि को मेंने समाचार पत्र में लिखा तो बम्बई के एक ७० वर्ष के वृद्ध ने जो २२ बच्चों का पिता था मुझ को लिखा कि यह योग मुझ को पहले से मालूम था यह युवावस्था से प्रत्येक जाड़े में हो सताह इसके सेवन का अभ्यासी है जिस का फल यह है, कि अब भी सन्तान उत्पत्ति के योग्य है। मात्रा एक गोली से ४ गोली तक गरम दूध के साथ खावें। ऊपर से पान चबावें तो अच्छा है। मूल्य ६४ गोली ४), नमूना ८गोली ॥)

अकसीर नम्बर २१ (८)रूपे श्वर रस-वाजी करण-स्तम्भन कर्ता शीघ्रपतन तथा प्रमेह नाशक है यह मूत्र को भी गुण करती है मात्राअर्द्ध रत्ती से एक रत्ती तक मक्खन या मलाई में, मूल्य १५) तोला नमूना १॥ माशा २) ६ माशा ७॥) है ॥

अकसीर नम्बर २२ (तामेश्व रस)-उपरोक्त गुणों के अतिरिक्त यह अधिक तेज है और दूध घी पचाने में अतुल है। मात्रा ½ रत्ती से १ रत्ती तक मक्खन में। मूल्य तोला १५)

औषधि मिलने का पता अमृत धारा लाहौर।

अकसीर नम्बर २३—दूध घी पचाने के लिये औषधियां प्राय तीव्र हुआ करती है, परन्तु यह विचित्र औषधि है। यह ऐसी चीज से तैयार की गई है जिसको प्रत्येक मनुष्य दैनिक खाता है। दूध घी पचाने की शक्ति दिन प्रति दिन बढ़ती जाती है, यहां तक कि सेरों की नौबत पहुंच जाती है, ऐसे मनुष्य की शक्ति कितनी होगी प्रत्येक मनुष्य समझ सकता है॥

मात्रा १ चावलसे ६ चावल तक एक दिन में, ४४ चावल प्रति दिन खांड म मिलाकर हमने एक महाशय को ४० दिन खिलाया, वह आजकल २,३ सेर दूध दैनिक पचासकते हैं। पहिले शरीर में मांस का नाम न था, अब खूब मोटे ताजे हैं। छटांक भर दूध भी पहले न पचता था, अब सेरों पीते हैं। अब दूध और घी पचे तो इससे बढ़ कर शक्ति किसमें है। पताशा व खांड में डाल कर २,३, घूंट दूध से निगल जावें। अधिक दूध तब पीवें जब उसको इच्छा प्रतीत हो। दिन में २,३ बार थोड़ा २ पिया करें, फिर दिन प्रति दिन बढ़ाते जावें १४ दिन के पीछे ऐसा गुण जाहिर होगा कि हैरानी होगी। इसमें गर्मी तेजी नहीं है। और गुण इतना कि जो ७० दिन का क्षेप हो बस फिर कहना ही क्या है। सर्व रोग कफज सन्निपात आदि को हितकर है। मात्रा एक चावल से ६ चावल तक, मूल्य प्रति तोला ५) रुपये ३ माशा १।)

अकसीर नम्बर २४ (हब्बुल खुशाकुन)—मात्रा की कोई विशेष सीमा नियत नहीं की जा सकती, जिन लोगों ने स्तम्भन की दवाई अभी तक नहीं खाई उन को एक गोली भी अधिक है, आधी खानी चाहिए, दो चार दिन अपनी प्रकृति का अनुमान करके खुराक अधिक की जा सकती है, और जो स्तम्भनौषधि खाने के अभ्यासी हैं, वह आठ २ गोलियां भी खा जाते हैं, इसी प्रकार जिनकी प्रकृति

कफज वा य ताल हैं, वह अधिक खा लेते हैं। परन्तु गरम प्रकृति वाले को एकाध गोली ही पर्य्याप्त होती है। सत्य तो यह है, कि एक दिन खाकर इसकी मात्रा नियत करनी चाहिए, साधारणतः ऐसी गोलियां बल को हानि पहुंचाती हैं, हमने इस में ऐसी औषधियां प्रविष्ट करने का उद्योग कियाहैकि जिससे बलको हानि नहींहोती। यह बात हमध्य रखने की हैं कि दैनिक स्तम्भन के वास्ते गोलियों का सेवन न करना चाहिये, यदि मनुष्य तुरन्त स्खलित हो जावे, और स्त्रीरत न हो तो सन्तान उत्पन्न नहीं हो सकती, यदि उत्पन्न हो तो नपुंसक होती है। स्त्री खुश न रहने से घर में सुख नहीं होता है, इसी प्रकार शीघ्रपतन के रोगियों को अपने रोग का इलाज कराते हुए जब तक आराम न होवे कभी २ आवश्यकता पड़ जावे तो ऐसी गोलियों की आवश्य कता होती है, इस लिए यह गोलियां परोपकारार्थ बनाई गई हैं। जो आनन्द के पीछे पड़कर इसको सेवन करेगा,नि सन्देह हानि उठा वेगा, हम अनुचित इसकी प्रशंसा नहीं कर सकते। सारांश यह कि स्तम्भन को गोलियां सदैव सेवन करना हानि कारक है। खाने की विधि यह है, कि १ या २ गोली प्रकृत्यानुसार लग भग ५ बजे पानी के साथ और यदि प्रकृति गरम है तो थोड़े से दूध के साथ या मलाई के साथ निगल जावें ६ बजे एकाध गोली और खाई जा सकती है, (यह खुराक बलवान की है, निर्बल को पहिले कम खाकर अनुमान कर लेना चाहिए, अभ्यासी इस से अधिक खा सकता है) १० बजे मैथुन करना चाहिए, मैथुन पीछे गरम किया हुआ दूध मिश्री डाल कर जितना पिया जा [illegible] जिस से कब्ज न हो॥

गोली खाने के पीछे खा [illegible] चाहिए और यदि क्षुधा लगे तो खीर या हलवा आदि [illegible] थोड़ी सी खाना चाहिए या खाना ३ घण्टे प्रथम खाया जा सकता है। इस बात का ध्यान रखना चाहिए, कि गोली खाने के पीछे कोई वस्तु ऐसी न खाई जाय जो खट्टी या नमकीन हो नहीं तो यथेच्छ पूरा न होगा॥

इन गोलियों से चौगुना बन्धेज होता है, जिसको शीघ्रपतन का कठिन रोग है, उनको चौगुना समय भी हो जाय क्या मालूम होगा, पाजों का अभ्यास हो जाता है, कि पहिली बार शीघ्र स्खलित होकर दूसरी बार यथा इच्छा बन्धेज होता है, मूल्य ३० गोली २) नमूना ।)

नोट—यही बातें जो इसके विषय में हैं अन्य स्तम्भकौषधियों यथा अकसीर न० ४१,४२,४३, के विषय में समझ लें ॥

अकसीर नम्बर २५, (त्रिधातु भस्म-वङ्ग, सीसा, जस्त)-यही भस्म है कि जिसको बहुत से लोग भस्म सोना कह कर बेचते हैं। क्यो कि इसका रंग पीला होता है। सदैव का स्तम्भन इससे उत्पन्न होसकता है। क्यों कि वीर्य्य को गाढ़ा करने में अद्वितीय है। शुक्रदोष,वा मीशय रोग के लिए अकसीर है, यदि ७ दिन मक्खन में डालकर खिलावें, और नमक से परहेज रक्खें तो धातु जाना तुरन्त दूर कर। और पुष्टि भी बहुत करता है। मात्रा ½ रत्ती से १ रत्ती तक मक्खन या दूध के साथ। मूल्य प्रति तोला ४), ३ माशा १), डेढ़ माशा ॥)

अकसीर नम्बर २६, (स्वर्ण भस्म दूजा, अव्वल) चन्द रत्ती भी जो इस भस्म को खावे इस का प्रशंसक बन जावेगा, बूढ़ा भी जवान हो जाता है। हृदय, मस्तिष्क, यकृत, वृक्क, आमाशय मूत्राशय, मसनाड़ियां, सब को विशेष शक्ति देती है। एक जाड़े यदि ३ माशे भी सेवन करलें, तो वर्षों की गई हुई २ शक्ति लौट आवे। पट्ठों को पुष्टिदायक, वीर्य्य उत्पादक, और दूध को पचाने वाली है। जब मक्खन में खाना आरम्भ किया जाता है, तो जिनको मक्खन नहीं पचता वह थोड़े दिनो के पश्चात पाव २ मक्खन एक समय में खा लेते हैं और पता नहीं लगता कहां गया। कान्ति को बढ़ाने और स्थिर रखने वाली है। बूढ़ों की लाठी और निःस न्तानों को सन्तान देने वाली है ॥

माशा एक अधापाया से चार चावल तक है। मक्खन या गुड़ाई में डाल कर निगल जावें, पश्चात, उसी समय या आध घण्टा पीछे दूध जितना पचा सके पान करे। यदि प्रमादशय का ध्यान हो, तो फिर प्रति मात्रा वंशलोचन २ रत्ती दाना इलायची १ रत्ती जवा रिश मस्तगी २ रत्ती मिला लिया करें। उचित अनुपान विधि से कफज रोगों को हितकर है। मूल्य ८०)फी तोला नमूना ४ रत्ती ४) दर्जा दोयम ४०) तोला मिलता है॥

अकसीर नम्बर २७, [धात निर्बल न होंगे]-यह गोलियां प्रमेह, और शीघ्रपतन नाशक है धातुपुष्ट करके शुद्धरक्त उत्पन्न करती हैं विशेषकर स्खलित होने के पीछे एक गोली खाने से सारी सुस्ती जाती रहती है, और तीसरे पहर ३ गोली खाने से स्तम्भन होता है। दैनिक खाने से शुक्रदोष दूर होता है। मात्रा१से ४ गोली तक दूध से खावे। भोग के पीछे की निर्बलता दूर करने के लिए विशेष रूप से हितकर है दूध प्राप्त न हो तो वैसे ही खावे, हृदयरंजन पुष्टि दायक है। मूल्य ६० गोली १) नमूना ॥)

अकसीर नम्बर २८, [तिलमालकङ्गनी]—कफज रोग नाशक, धातु व मस्तिष्क पुष्टिकारक है, स्मरण शक्ति को बढ़ाता है जिसकी स्मरण शक्ति निर्बल है वह अवश्य सेवन करें, नेत्रों की निर्बलता को भी हितकर है हथेली मलें तो आंखों में ज्योति आवे, स्तम्भन के लिए भी अद्वितीय है। दर्द कमर, अन्य अंगों का पीड़ा, गंठिया आदि को हितकर है। मालिश भी की जाती है। दस्तकार को इसका तिला कराते हैं, दर्दस्थान और चोटस्थान पर मलने से आराम आता है मात्रा २ बूंद से ५ बूंद तक पताशा में डालकर

ऊपर से दूध पीवें। कफ प्रकृति और वर्षा के वास्ते पान से खावें मूल्य प्रति शीशी ४ की ड्राम१) नमूना ≠)

छमकसीर नम्बर २६, [जिरियान की दवाई] यह औषधि विशेष रूप से शुक्रमेह को हितकर है, विशेषतः उनको जो कफज प्रकृति वाले हैं। शीघ्रपतन और स्वप्नदोष नाशक है, और पुष्टि कारक है माना १ गोली से २ गोली तक दूध के साथ। [illegible] गोली ३), नमूना ४ गोली।)

रूप से उनको हितकर है, जिन के वीर्य्य कम है, अथवा कम उत्पन्न होता है। इससे वीर्य्य बहुत ही पैदा होता है, थोड़े दिनों के पश्चात् बल भी बढ़ने लगता। शुक्रदोष, स्वप्नदोष शीघ्रपात को दूर करता है। शुक्रजनक हितकर बूटियों का संग्रह है। मात्रा ६ माशा से १ तोला तक, दूध के साथ रात को सोते समय खावें। मूल्य फी पाव २), नमूना ५ तोले ।।)

छमकसीर नम्बर ३१ (चन्द्रप्रभा गुटिका)—इस औषधि से २० प्रकार के प्रमेह यथा मधुमेह, मूत्र में शक्कर का आना, पीतरंग का मूत्र होना, मूत्र के साथ धातु आना, मूत्र का रुक रुक आना या जलन या दर्द के साथ आना, दूर होता है। पथरी को भी हितकर है। प्रमेह के पीछे जो शरीर पर फुन्सियां निकल आती हैं उनको लाभदायक है। अग्निमान्द्य, दौर्बल्यता, शूल, अफारा, अण्डवृद्धि अण्डकोष की शोथ आदि को गुणकारी है, पांडु कामला, मुख की स्याही को दूर करता है। बवासीर, भगन्दर, नासूर, कमर दर्द, दमा, खांसी नजला कफज रोग का नाशक है। स्त्रियों के मासिक धर्म सम्बन्धी रोग और पुरुषों के धातु रोगों को दूर करके सन्तानोत्पत्ति के योग्य बनाता है। दन्त और नेत्र रोगों में भी हितकारी है। शुक्रदोष,

शीघ्रपतन, को दूर करे है। मात्रा १ गोली से २ गोली पानी के साथ खाया करें पश्चात् दूध पीवें, । शुक्र रोगों में दूध के साथ, ववासीर के साथ वासी पानी, खूनी ववासीर में दही के मट्ठे, भगन्दर और अण्ड वृद्धि म त्रिफला के फाठ से ठीढा म सिकंजबीन, कामला में छाछ पीडाओं में अदरक पे पानी के साथ दे सकते हैं। मूल्य ३२ गोली १), नमूना ८ गोली ।)

धकसीर नम्बर ३२, (शाही नुसखा)—इस नुसखे में कोई धातु नहीं डाली जाती तो भी इसके सेवन से रूप यौवन पसेज की वृद्धि होती है। रक्त बहुत पैदा होती है। सच्ची भूख लगती है। पुष्टिदाता, वीर्यवर्द्धक, कामोत्पादक, दृष्टि वर्द्धक और हृदय मस्तिष्क यकृत, को बल देने वाला है॥

आमाशय और मूत्राशय को पुष्टि देने वाला, और मल शोधक है। शीघ्रपतन, कमर का दर्द, निर्बलता के वास्ते गुणकारी है। रक्त शोधक है। वाजीकरण है॥

सदा सरदियों में इसका सेवन करने वाला प्रबल और जवान रहता है। और स्वाभाविक स्तम्भन होता है॥

मात्रा—गरम प्रकृति के वास्ते ½ माशा। कफज प्रकृति के वास्ते १ माशा ताजे वा उबाले हुये दूध से हर रोज खावें॥

१४ दिन के अन्दर २ अच्छी तरह काफी फर्क मालूम होगा। पथ्य आदिक जो पीछे लिखे हैं वैसे ही हैं। हां यदि लवण न खावें और गेहूं की रोटी घी से चुपड़ कर चूरी या चूरमा बनाकर खावें और गिरियां दूध, घी, मक्खन, मलाई, इत्यादि का सेवन करें, तो बहुत शीघ्र लाभ देवें, और दुर्गन्धि आदि जाती रहे। प्रकृति अनुसार मात्रा न्यूनाधिक कर सकते हैं। मूल्य ४, नमूना ॥)

अकसीर नम्बर ३३, (आयुर्वेदिक टानिक)—आयुर्वेदिक टानिक मैंने इसका नाम इस वास्ते रक्खा है, कि अंग्रेजी टानिक औषधियों से इसका मुकाबिला किया जावे। सचमुच ही आयुर्वेदिक टानिक सब से बढ़कर रहेगी। मात्रा ½ से २ तोला तक है, वीर्य सम्बन्धी रोगों के विषय में इसकी सेवन विधी इतनी ही पयाप्त है, कि प्रात भोजन के पहले और रात को सोते समय इसको दूधसे खावें। यदि सन्तान न होती हो, तो स्त्री पुरुष दोनों एक या दो मास तक दूध से इस को सेवन करें। प्रादेकऋतु स्नान के पीछे गर्भाधान किया जाय, तो, दो तीन मास में परमात्मा इच्छा पूर्ण करें। स्त्री पुरुष के रज व वीर्य्य के दोषों को दूर करके सन्तानोत्पत्ति के योग्य बनाता है॥

पुष्टिकारक है। वीर्य स्राव, स्वप्नदोष दोषमपतन को दूर करता है। शुद्ध रक्त उत्पन्न करता है। शारीरिक बलको बढ़ाता है। हृदय, मस्तिष्क, और यकृत को पुष्ट करता है। वात प्रकृति वालों को विशेषत गुणकारी है इसके सिवाय निम्न लिखित रोगों में भी गुणकारी है —

गंठिया, घुटने, कमर पसली व छाती का दर्द, रीघनवायु, आदि सर्व वातज रोगों के वास्ते गोली सायम प्रातः गरम पानी के साथ खावें, या मधु तथा अदरक के रस अथवा सोंठ के काढ़े से खावें, घी का सेवन रक्खें, दूध कम पीवें॥

मधुमेह—मूत्रातिसार और कम मजाकर मलप्यूसम आदि का आना,—दरख्त की छिलका, आमला, दारुहल्दी, नागरमोथा देव दारु प्रत्येक दो माशे चार गुना पानी मिलाकर क्वाथ बनावें, और छान कर मधु मिलाकर उसके साथ साथ १ गोली खाया करें॥

मोटापा—मधु १ तोला पानी में घोलकर उसके साथ १ या दो गोलियां प्रातः निहार मुख खावें और स्निग्ध (Fats) वस्तु से परहेज करें। व्यायाम खूब किया करें॥

पाण्डु, कामला, हलीमक.—एक गोली गोमूत्र के साथ खाया करें। या कासनी के रस से या कासनी के अर्क से ले खावें। कोष्ठबद्धता हो तो उसको दूर करलें, छाछ भी हितकारी है॥

श्वेत कुष्ट नवीन—निम्ब के छिल्के के काढ़े में रोज एक या दो गोलियां खाया करें॥

सूजन तथा शोथ—सौंफ, मको, तथा कासनी के अर्कों को मिलाकर सायम प्रातः खिलावें॥

जलोदर, कठोदर—पुनर्नवा, (इटसिट) की जड़ ८ माशे लेकर उसको क्वाथ करके उसके साथ एक या दो गोली खिलाया करें॥

नेत्र रोग—त्रिफला के पानी में मधु मिलाकर उससे १ गोली खाया करें। और घी का खूब सेवन करें॥

चूहे का विष और प्लेग—घी के साथ १-१ गोली प्रात मध्यान्ह, सायम को देवें। ईश्वर कृपा करेगा॥

प्रदर—रसौत, गिलगिरो, दारुहलदी चिरायता समान भाग में मिलावें। और ४ माशे एक गोली के साथ मिलाकर बकरी के दूध या पानी के साथ खावे। या उपरोक्त चीजें ३ ३ माशे लेकर क्वाथ करके इससे खिलावें॥

. मृतुप्रभाव—सौंफ, सोये, गावजुबान, प्रत्येक ६ माशे लेकर क्वाथ बना कर इसके साथ रजोधर्म होनेके सात दिन पहिले

आरम्भ करें। और जब तक मतुआव होता रहे सेवन किया करें। इसीतरह जब तक सर्वथा आराम न हो प्रति मास किया करें॥

अगडकोष की शोथ—त्रिफला के काढे के साथ देवें॥

आराहवृद्धि—त्रिफला के काढे के साथ सायम प्रातः एक गोली खिलाय॥

कण्ठमाला—कचनार के वृक्ष के वक्कल १ तोला का क्वाथ बनाकर उसके साथ १ गोली प्रातः तथा १ सायम् को खावें। घी के साथ खाने से भी गुण करेगी। मतलब यह है कि इस दवाई को योगवाही कहा है। और बहुत से रोगों को गुणकारी है॥

कफज रोग—यथाः-कफ युक्त खांसी श्वास, जुकाम, नजला आदि मे पिप्पलामूल, नागरमोथा, बड़ी हरड, प्रत्येक ३ माशे के काढे के साथ देवें। योगवाही का मतलब यह होता है कि जिस अनुपान के साथ दी जावे उस बीमारी को गुण करती है। बस अपनी बुद्धि के अनुसार अन्य रोगों में भी बरत सकते हैं। और उपरोक्त रोगों में अपनी बुद्धि के अनुसार अनुपान बरत सकते हैं। सर्व प्रकार की शक्ति के वास्ते दूध से सायम प्रातः खानी चाहिये। गरमी में तथा गरम प्रकृति वाले इसबगोल की भूसी ३ माशे मिला लिया करें। मूल्य ६४ गोली ४), नमूना ८ गोली ॥),

अकसीर न० १८ (शुक्रमेह की अनुपम औषधि)—वीर्य स्राव के वास्ते यह औषधि अद्वितीय है। स्वप्नदोष और स्वप्न दोष को भी दूर करके सदैव का स्तम्भन प्रदान करती है वीर्य गाढ़ा होकर सन्तानोत्पत्ति के योग्य बनता है, यह दो प्रकार की तैयार की जाती है। अकसीर नं० १८ क, और अकसीर नं० १८ (ख) (ख) में वही औषधियां हैं जो (क) में हैं। परन्तु उसके सिवा कस्तूरी, अम्-

विषमोती भस्म, शिलाजीत, स्वर्ण और रौप्य भस्म, कृष्णाभ्रक भस्म, भीमसेनीकपूर, आदि विशेष है। जिससे यह उपरोक्त गुणों के अतिरिक्त हृदय, मस्तिष्क गुर्दाशय, यकृत और आमाशय को भी पुष्टि देता है॥

अमीरों के खाने योग्य है। स्तम्भन शक्ति स्थिर होती है। अफीम का इसमें नाम तक नहीं। फिरभी उससे बढ़कर बन्धेज करता है। धातु क्षीणता इस तरह भागता है जैसे गर्दभ के सिर से सींग। सर्व शरीर के पट्ठे, मांस पिंड, जोड़ इससे गठे हुए रहते हैं। मात्रा १ १ गोली सायम प्रात॥

यदि पित्त प्रकृति हो तो ३ माशे ईसबगोल की भूसी में १ गोली रख कर शरबत नीलोफर या दूध से खा जावें। अगर शीत प्रकृति हो तो पानी से एक गोली सायम प्रात खावें। अथवा केसर, जावित्री, जायफल, तज, दालचीनी, लौंग, समान भाग मिलाकर रखें। और माशा इस चूर्ण के साथ १ गोली मलाई में रख कर खा जाया करें। जब वीर्यस्राव दूर हो जावे, तो पुष्टता के वास्ते इन गोलियों को दूध से खाया करें। मूल्य अकसीर नं० ३४ (क), ३२ गोली का २) नमूना आठ गोली ॥)मूल्य (ख) ३२ गोली १) नमूना ८ गोली ।)

अकसीर नं० ३५ (लोहासव)—पौष्टिक है पट्ठों की शक्ति देने में अनुपम है। शुद्ध रक्त पैदा करके थोड़े दिनों में सुर्ख करदेता है। यह रोगरक्षक शक्ति को बढ़ाता है निरन्तर सेवन किया जाये तो बालों को श्वेत नहीं होने देता। गंठिया प्रमेह वात कफ रोगों को हितकारी है सुस्त पट्ठों को चैतन्यता देने में अनुपम है। यक्ष्म रोग, श्वास, खांसी, कफ, वीर्य रोग, रक्तवायु आदि के वास्ते रामबाण है। मात्रा जवान के वास्ते ३ माशे साधारणतया है। परन्तु २ माशे से आरम्भ करके प्रकृति के अनुकूल ४ माशे तक बढ़ा सकते हैं सरदियों

जाने से गये गुज़र का इलाज बताता है कुचला पट्ठों को ताकत देने के वास्ते प्रसिद्ध ही है, डाक्टरी में इससे बढ़कर कोई चीज़ पट्ठों को उभारने वाली वर्णन नहीं की है। मात्रा १ माशे खाकर ऊपर से दूध पीवें। या तीसरे पहर को खाया करें। कीमत फी पाव ८), नमूना १) रु० हमने अपनी बुद्धि से अत्यन्त कड़वे कुचले को मीन कर दिया है॥

अकसीर नं० ३८, (शीघ्रपतन का इलाज) यह दवाईदवा और मस्तिष्कको शक्ति देती है। तबियत खुश रखती है आनन्द अधिक शीघ्रपतन के वास्ते विशेष रूप से तैयार की जाती है। १ गोली का चूरा पीस कर पाव सेर दूध में डालदें। और आग पर रक्खें, १-२ उबालें आजावें तो दूध का रंग पीला हो जायेगा, तब ज़रा ठंडा करके मिश्री मिलाकर पीजावें, प्रातः या रातको जोनी समय जैसे सुभीताहो। गरम प्रकृति वालों को १ गोली पर्य्याप्त है, शीत प्रकृति वाले १—२ गोलियाँ भी खा सकते हैं १५ दिन के पश्चात् आगे से अधिक स्तम्भन होगा, और ज्यों २ सेवन करेंगे ज्यादह ही होता जावेगा। मूल्य ६४ गोली २), नमूना १६ गोली ॥)

अकसीर नम्बर ३६, [वीर्यवर्द्धक, पुष्टि दायक और शीघ्रपतन निवारक]—यह दवाई शीघ्रपतन के वास्ते अकसीर नं० ३८ की तरह विशेष हितकर है, विशेषता इस में यह है, कि यह वीर्य को खूब पैदा करती है, और गाढ़ा करती है, शारीरिक शक्ति को बढ़ाती है, और कामोत्तेजक भी है, मस्तिष्क को तर करती है, दिमागी काम करने वाले के वास्ते न्यामत है। बड़ा भारी स्तम्भन होता है, क्योंकि वीर्य उत्पन्न होने के साथ २ गाढ़ा भी होता जाता है, वीर्य स्राव को दूर करती है और इसको लगातार खाते हुए भी विघ्न नहीं है, मात्रा ६ माशा से १॥ तोला तक है। साधारणतया १ तोला प्रमाण ठीक रहता है, प्रातः सेर या तीन पाव दूध उबाल कर उसमें डालें, और

खाने से गये गुजर का स्वभाव दबाता है हुक्टा पट्ठों को ताक़त देने के वास्ते प्रसिद्ध ही है, डाक्टरी में इससे बढ़कर कोई चीज पट्ठों को उभारने वाली वर्णन नहीं की है। मात्रा २ माशे खाकर ऊपर से दूध पीवें। या तीसरे पहर को खाया करें। कीमत फी पाव ८), नमूना १) रु० हमने अपनी बुद्धि से अत्यन्त कड़वे कुचले को मीठा कर दिया है॥

अकसीर नं०३८, (शीघ्रपतन का इलाज) यह दवा इंद्रिय और मस्तिष्कको शक्ति देती है। तबियत खुश रखती है अक्सर करके शीघ्रपतन के वास्ते विशेष रूप से तैयार की जाती है। १ गोली का थोड़ा पीस कर आध सेर दूध में डालदें। और आग पर रक्खें, १-२ उबालें आजावें तो दूध का रंग पीला हो जायेगा, तब जरा ठंडा करके मिश्री मिलाकर पीजावें, प्रातः या रातको सोते समय जैसे सुभीता हो। गर्म प्रकृति वालों को १ गोली पर्याप्त है, शीत प्रकृति वाले १—२ गोलियां भी खा सकते हैं १५ दिन के पश्चात् भोगसे रुक का स्तम्भन होगा, और ज्यों २ सेवन करेंगे ज्यादह ही होता जायगा। मूल्य ६४ गोली २), नमूना १६ गोली ॥)

अकसीर नम्बर ३६, [वीर्यवर्द्धक, पुष्टि दायक और शीघ्रपतन निवारक]—यह दवाई शीघ्रपतन के वास्ते अकसीर नं० ३८ की तरह विशेष हितकर है, विशेषता इस में यह है, कि यह वीर्य को खूब पैदा करती है, और गाढ़ा करती है, शारीरिक शक्ति को बढ़ाती है, और कामोत्तेजक भी है, मस्तिष्क को तर करती है, दिमागी काम करने वाले के वास्ते न्यामत है। रुक का स्तम्भन होता है, क्योंकि वीर्य स्तम्भ होने के साथ २ गाढ़ा भी होता जाता है, वीर्य स्राव को दूर करती है और इतनी मजेदार होती हुए भी चिपकती नहीं है, मात्रा ६ माशा से १॥ तोले तक है। साधारणतया १ तोला प्रमाण ठीक होता है, पाव सेर या तीन पाव दूध लेकर उस में डालें, और

में अधिक गुणकारक है। रात को सोते समय मक्खन में डालकर खो जावें और ऊपर से दूध पीलें। मूल्य दो औंस का २) रुपये, नमूना ।)।

अकसीर नं० (३६)—पुरुष पट्टो को तेल बंगाले में प्रसिद्ध है। जिनको केवल मैथुन शक्ति की शिथिलता होवे इस तेल का सेवन करें। खाने और लगाने दोनो काम देता है। रग और पट्ठे फिर से कोदेत होजाते हैं। (nervous debility) के वास्ते कोई डाक्टरी दवाई इसकी बराबरी नहीं कर सकती, एक ही हफ्ते में ही आश्चर्य जनक मैथुन शक्ति पैदा होने लगती है। अचेत सचेत, और कायर शूर होते हैं। खाने के वास्ते इसकी मात्रा १ बूंद है। परन्तु पहिले रोज बहुत थोड़ी एक तिनका को लगाकर जिसका मक्खन में घोल दे। और मक्खन को लिपट खावें इसी तरह रोजाना थोड़ी बढ़ावें, यहां तक कि प्रकृति के अनुसार १ बूंद से ज्यादह भी खा सकते हैं। १४ दिन सेवन करके १ सप्ताह छोड़दें। फिर भी यदि इच्छितफल प्राप्ति न हो तो इसी तरह और सेवन करें दूध घी मक्खन मलाई का खूब सेवन रक्खें। लगाने के वास्ते २—३ बूंद इन्द्रिय पर लगाकर उंगली से धीरे धीरे २ से चार मिनट तक मालिश करें। अण्डकोश व सीवन को न लगने दें। और ऊपर से पान खण्ड का पत्ता या नागरबेल बांध दें। सेवन समय इन्द्रीय को पानी से बचावें। तेल नहीं है, यही तो खूबी है कि उष्ण न करते हुए भी पट्ठों को मजबूत करता है। स्त्रियों में इसका सेवन अधिक उप- उपयोगी है। कफज, वातज रोग गठिया, पुराने कमर दर्द, जोड़ों बादी, दमा, खांसी, आन्तरिक पट्ठों की निर्बलता आदि को हितकारी है। एक शीशी के ५) रुपये, नमूना ।)॥

अकसीर नम्बर ३७ [कुचलापाक]—यह एक पुराना प्रयोग है। अत्यन्त वाजीकरण है। कमर के दर्द को दूर करता है। बूढ़ों और शीत प्रकृति वालों को बहुत ही अनुकूल है। ४० दिन

खाने से गये गुजरे का बखयान बनाता है कुचला पट्टी को ताकत देने के वास्ते प्रसिद्ध ही है, डाक्टरी में इससे बढ़कर कोई चीज पट्टों को उभारने वाली वर्णन नहीं की है। मात्रा २ माशे खाकर ऊपर से दूध पीवें। या तीसरे पहर को खाया करें। कीमत फी पाव ८), नमूना १) रु० हमने अपनी बुद्धि से अत्यन्त कड़वे कुचले को मीठा कर दिया है॥

अकसीर नं० ३८, (शीघ्रपतन का इलाज)-यह इन्द्रियों और मस्तिष्कको शक्ति देती हैं। तबियत खुश रखती हैं खासकर शीघ्रपतन के वास्ते विशेष रूप से तैयार की जाती है। १ गोली का चूरा पीस कर आध सेर दूध में डालदें। और आग पर रक्खें, १-२ उबाले आजावें तो दूध का रंग पीला हो जावेगा ,तब जरा ठंडा करके मिश्री मिलाकर पीजावें, प्रात या रातको सोते समय जैसे सुभीताहो। गरम प्रकृति वालों को १ गोली पर्याप्त है, शीत प्रकृति वाले १—२ गोलियां भी खा सकते हैं १४ दिन के पश्चात् आगे से दूना स्तम्भन होगा, और ज्यों २ सेवन करेंगे ज्यादह ही होता जावेगा। मूल्य ६४ गोली २), नमूना १६ गोली ॥)

अकसीर नम्बर ३६, [वीर्यवर्द्धक, पुष्टि दायक और शीघ्रपतन निवारक]—यह दवाई शीघ्रपतन के वास्ते अकसीर नं० ३८ की तरह विशेष हितकर है, विशेषता इस में यह है, कि यह वीर्य को खूब पैदा करती है, और गाढ़ा करती है, शारीरिक शक्ति को बढ़ाती है, और कामोत्तेजक भी है, मस्तिष्क को तर करती है, दिमागी काम करने वाले के वास्ते न्यामत है। दवा का स्तम्भन होता है, क्योंकि वीर्य-स्तम्भन शक्ति के साथ २ गाढ़ा भी होता जाता है, वीर्य [illegible] को दूर करती है और इतनी तेजदार होता हुए भी विरम्भी नहीं [illegible], मात्रा ६ माशा से १२ माशे तक है। साधारणतया १ तोला प्रमाण [illegible] है, आध सेर [illegible] दूध लेकर [illegible] में डालें. [illegible]

भी कम खानी, पक माखी को बड़े ताकत की खुराक है। साधारण मनुष्य को आधी माशी ही पर्य्याप्त है।

यह गोलिया रोज़ सुबह दूध के साथ एक मास तक सेवन की जावे तो शीघ्र राम दूर होताहै रक्तदोष और धातु रात का सत्यानाश हो जाता है थोड़े ही दिनों में शक्ति बहुत बढ़ती है, सुगंधि पैदा होती है, नित्य सेवन के लिए ½ से ½ गोली तक खानी चाहिये। इसमें कस्तूरी, सोना, चांदी, मोती, केसर, अम्बर और भीमसेनीकापूर इत्यादि चीजें सम्मिलित की है, जिनको ईश्वर ने सामर्थ दिया है उन्हें चाहिये कि साल में १—२ मास ज़रूर इस औषध का सेवन किया करें पूर्ण शक्ति प्राप्त होती है, मूल्य एक माशी का एकरुपया है। गोली के २५)रु० है।

अकसीर नं० ४२, (अनुपम औषधि)—यह दवाई हमें बहुत थोड़े समय से मिली है और हमारा दावा है, कि स्तम्भन करने वाली ऐसी दूसरी दवाई हमको सहजी नहीं मिलेगी। स्तम्भन की औषधियां कब्ज करती हैं, जब कि यह उलटा कब्ज को तोड़ने वाली है, स्तम्भन की औषधियां अधिक सेवन करने से अशरदो आदि रोग करती है, परन्तु यह उलटा पथरी को तोड़कर पेशाब साफ लाती है, स्तम्भन की औषधियां मादक होती हैं और पुरुषत्वशक्ति को हानि पहुंचाती है, परन्तु यह मैथुन शक्ति को बढ़ाती है, और पट्ठों को ढीले नहीं होने देती, स्तम्भन दवाईयां सिर दर्द करती हैं, यह ऐसा भी कुछ नहीं करती, है, यह साधारण रोज़ को खाने की चीज है आश्चर्य होता है, कि इस विषयपर लाखों नुस्खे लिखे गए परन्तु न जाने यह छोटी सी चीज क्यों किसी को न मालूम हुई, ऊपर लिखे गुणों के अतिरिक्त इससे बधेज भी खूब होता है, ३—४ गुण

दूध को अग्नि पर रक्खें, खीर जैसा गाढ़ा हो जावे और गर्म गर्म ही उतार कर खांड मिलाकर खाओ, स्वादिष्ट होगा। (अगर शारीरिक और मस्तिष्क की शक्ति बढ़ानी की इच्छा हो तो, खीर की तरह गाढ़ा हो जाने के पश्चात् इसमें आध पाव या छटांक घी डालकर भूनें जैसा कि सोजी भूना जाता है, लाल हो जावे तो उतारकर मिश्री या खांड मिलाकर खा जावें, इस तरह घी में पकाया हुआ हलुवा कई सप्ताह पड़ा भी रहे तो खराब नहीं होता, मूल्य १ पाव का २) नमूना १ छटांक ।) आठ आना।

अक्सीर नम्बर ४०, [स्वप्नदोष निवारक]—यह दवाई विशेषरूप से स्वप्नदोष के वास्ते तैयार की गई है, यह वीर्यस्राव और शीघ्रपतन को भी नाशक है। यदि स्वयं खास प्रकृति अनुसार दो तीन गोलियां दूध या मलाई से खावें तो स्तम्भन भी होता है। १ मास के सेवन से स्वप्न दोष की अधिकता जाती रहती है। सदा के वास्ते तो स्वप्नदोष बन्द हुआ नहीं करता, मात्रा स्तम्भन को दो तीन गोलियां। और स्वप्नदोष वगैरह के वास्ते १ गोली तीसरे पहर को आध पाव गरम दूध से या थोड़ी मलाई या केवल पानी से खा लिया करें। मात्रा १ गोली से २ गोली तक है, १२ गोली २) नमूना ८ गोली चार आने॥

भी कम होगी, एक गोली की बड़े जवान की खुराक है। साधारण मनुष्य को आधी गोली ही पर्याप्त है॥

यह गोलियां रोज सुबह दूध के साथ एक मास तक सेवन की जावे तो शीघ्र रोग दूर होता है स्वप्नदोष और धातु रात का सत्यानाश हो जाता है थोड़े ही दिनों में शक्ति बहुत बढ़ती है, क्षुधा पैदा होती है, नित्य सेवन के लिए दो से तीन गोली तक लेनी चाहिये। इसमें कस्तूरी, सोना, चांदी, मोती, केसर, अम्बर भीमसेनी कपूर इत्यादि चीजें सम्मिलित की हैं, जिनको ईश्वर ने साथ दिया है इन्द्र चाहिए कि साथ में १—२ मास जरूर इस औषधि का सेवन किया करें पूर्ण शक्ति प्राप्त होती है, मूल्य एक गोली का एक रुपया ३० गोली के २५)रु० ॥

अकसीर नं० ४२, (अनुपम औषधि)—यह दवाई हमें बहुत थोड़े समय से मिली है और हमारा दावा है, कि स्तम्भन करने वाली ऐसी दूसरी दवाई इतनी सस्ती नहीं मिलेगी। स्तम्भन की औषधियां कब्ज करती हैं, जब कि यह उलटा कब्ज को तोड़ने वाली है, स्तम्भन की औषधियां अधिक सेवन करने से पथरी आदि रोग करती है, परन्तु यह उलटा पथरी को तोड़कर पेशाब साफ लाती है, स्तम्भन की औषधियां मादक होती हैं और पुंसत्वशक्ति को हानि पहुंचाती है, परन्तु यह मैथुन शक्ति का बढ़ाती है, और पट्ठों को ढीले नहीं होने देती, स्तम्भन दवाईयां सिर दर्द करती हैं, यह ऐसा भी कुछ नहीं करती, है, यह साधारण रोज की खाने की चीज है आश्चर्य होता है, कि इस विषयपर लाखों नुस्खे लिखे गए परन्तु न जाने यह छोटी सी चीज क्यों किसी को न मालूम हुई, ऊपर लिखे गुणों के अतिरिक्त इससे पथरी भी दूर होता है, ३—४ गुण

ता साधारण] बात है ।] इस की मात्रा चार से आठमाशे तक होजा जवान आदमीहै, यह आठमाशे पहले ही दिन खा सकतेहैं, परन्तु पहले कम मात्रा पर र मांश म से रोगी खादिये । सायम् समय शहद में मिलाकर खा जावं, खट्टी खारी चीजों तक का स्पर्श न करें, १० बजे के अन्दाज में इसका प्रभाव होगा । इसको प्रति दिन भी खाया जा सकता है जब कि यह शीघ्र पतन की उत्तम औषधि प्रमाणित होगी मात्रा ३ माशा प्रात और ३ माशा साय शहद में चटे या दूध से खाये यदि एक ही समय खाओ तो ६माशा खावे इस सजीव वस्तु की कीमत हमने बहुत न्यून रक्खी है, इस दवाई को माजून तैल आदि बनाने की हम तयारी कर रहे हैं । आठ तोले दवाइ की डिबिया के दो रुपये । एक तोला नमूना के चार आने ॥

अकसीर न० ४३—अत्यन्त स्तम्भक— यह अकसीर नंबर ४१ से भी बढ़ कर है । य ह गुणा तक स्तंभक होता है । जिन को पहिलेही काफी यत्नेत्र है उनको नशा तुर्शी(जब तक घटाई न करें आप माशिक वाह सामिला; समस्त । मात्रा १ गोली अभ्यास करते वाले तो अभ्यासीनहीं हैं प्रथम आधी गोली सेवन करें, जो अभ्यासी है वह दो गोली भी खा सकते हैं, शेषविषय देखो अकसीर न ४५ के वर्णन में ॥

अकसीर न० ४४,, (फलफसैर)–इसके गुण नाम से प्रगट हैं । इसके खाने से हर्ष और आनन्द आता है । सुस्त वर्द्धक है, हृदय व मस्तिष्क को आनन्दमय पुष्टि देती है शुक्रसेद, शीघ्रपतन, स्वप्नदोष का नाश होता है । यदि तीसरे पहर को २ ३ माशा खा लेवे तो बहुत आनन्द आता है । स्तम्भक और सुखदायक है । कस्तूरी, अम्बर याकूत, जमरुद, मोती, सोना, चांदी केशर आदि से तैयार होती है मूल्य ५ तोला २) नमूना १ तोला ॥),

अकसीर नं० ४५—अब विशेष अवसर पर ढीलापन होजाता है, या थोड़ी देर पीछे सम्भोग समय निर्बलता होजाती है, तो यह औषधि बहुत हितकारक है। शीघ्रपतन को भी दूर करती है। मात्रा १ माशा तक है। दैनिक सेवन के वास्ते १ माशा प्रातः १माशा तीसरे पहर पर्याप्त है। शीघ्रपतन दूर होकर स्तम्भन होगा। और अवश्य कता के पहिले शिथिल होजाने को लाभ होगा। मूल्य १ तोला १) नमूना ८ माशे आठ आना)

अकसीर नं० ४६, अम्बरी शिंगरफ—यह एक बहुत ही हितकर बलवर्द्धक शिङ्गरफ भस्म का योग है, जिसके भीतर केशर, कस्तूरी,अम्बरादि सम्मिलित है, और खुश्की दूर करने के लिये दूध व मारयल विशेष विधि से मिलाया हुआ है, मात्रा अर्द्ध माशा अनुकूल आने पर बढ़ाते २ दो माशा, मामूली १ माशा तीसरे पहर दूध के साथ, प्रथम पहिले ही दिन प्रभाव होता है मूल्य ३) तोला ६ माशा १॥)

अकसीर नं० ४७, पौष्टिक शीतल—यह औषधि उन लोगों के लिए है, जिनकी प्रकृति बहुत गरम है, कोई पौष्टिक गरम औषधि उनको अनुकूल नहीं आ सकती, या सोजाक का रोग था, पेशाब में जलन बाकी है, खाक्षी अच्छी नहीं गई, या मूत्राशय के अन्दर इतनी गरमी है कि जरा भी गरम व दवाऔषधि रोग को दूर करने के स्थान में बढ़ाती है, सार यह कि जहां गर्मी है इसको दिया जाता है, प्रमेह शीघ्रपतन, स्वप्नदोष, सोजाक को हितकर है, आमाशय हृदय है मस्तिष्क को तर व ताजा रखती है इससे तबियत से गरमी घट जाने और प्रमेहादि दूर हो जाने के पश्चात पौष्टिकौषधि दी जाती है, मूल्य ॥) तोला, मात्रा १ से २ माशा तक आयम प्रातः बकरी के दूध से शर्बत नीलोफर से या सबसे अच्छा दूध या पानी है तीन पाव या सेर दूध अग्नि पर रक्खें, उबाल आजाय तो उसमें एक नीम्बू निचोड़ दें, वा

उदर वायु, दिल की कमजोरी, अरुचि, वमन, शिर शूल-कर्णशूल-बहरापन, ज्वर, [illegible], गुल्म, प्रसूत रोग, गर्भ सम्बन्धी रोग, प्रदर, सोमरोग-त्रिदोष-सर्वरोग- इत्यादिकों को हितकर है। मात्रा साय प्रातः एक २ गोली दूध से (मूल्य ८ गोली १),

अकसीर नम्बर ५२ (वसन्त कुसुमाकर रस—भारतवर्ष का प्रसिद्ध योग—अत्यावश्यक, सब प्रकार का प्रमेह का लाजवाब इलाज है। मात्रा एक २ गोली साय प्रातः इलायची के चूर्ण और तीन माशा शहद के साथ प्रमेह शीघ्रपतन स्वप्नदोष वीर्य हीनता के लिये साय प्रातः एक २ गोली दूध के साथ खावें। अम्ल पित्त के लिये एक २ गोली साय प्रातः एक माशा श्वेतचन्दन के साथ तीन माशा मिश्री में रख कर नारियल के पानी के साथ खिलावें। यदि नारियल का पानी न मिले तो नीलोफर का अर्क या शरबत के साथ दे दें। मूल्य नमूना ६ गोली २)

अकसीर नं० ५३—यह गोलियां बिना किसी भस्म या मादक वस्तु के तय्यार की गई हैं। शीघ्रपतन नाश करने और स्तम्भन के लिये अद्वितीय हैं। मात्रा एक २ गोली साय प्रातः दूध के साथ मूल्य ४० गोली २) नमूना १० गोली आठ आना ॥

अकसीर नं० ५४—यह चूर्ण है। पुरुषों का वीर्य और स्त्रियों का दूध बढ़ाता है और उनको शुद्ध करता है। यही हो उत्तम वस्तु है। शरीर को हृष्ट पुष्ट और रुधिर को शुद्ध करता है। खूनी बवासीर के खून को रोकता है। मात्रा ६ माशा प्रातः व रात्रि को जिस समय सुभीता हो दूध के साथ मूल्य एक पाव २) नमूना एक छटांक ॥)

अकसीर नं० ५५—चूर्ण है। स्वप्नदोष वालों विशेषतः विद्यार्थियों के लिये बड़ी उपयोगी वस्तु है। मस्तिष्क को बलवान करता और स्मरण शक्ति को बढ़ाता है। मात्रा तीन माशा सायं प्रातः दूध के साथ, मूल्य एक पाव २) नमूना एक छटांक ॥)

अकसीर नं० ५६—यह अत्यन्त पौष्टिक है। यदि ५ माशा तीसरे पहर दूध के साथ सेवन की जाय तो एक ही दिन में अपना प्रभाव दिखलाती है। यह शीघ्रपतन दूर करने में अद्वितीय मानी गई है। इस में कोई भस्म नहीं पड़ी है। इसको हर अवस्था और हर ऋतु में सेवन कर सकते हैं। खुराक १॥ माशा प्रातः और ।॥ माशा सायम दूध के साथ सेवन करना चाहिये, और प्रकृति के अनुकूल हो तो ३ माशे तक सेवन कर सकते हैं, मूल्य आध पाव का २), नमूना ॥)

अकसीर नं० ५७—स्वप्नदोष के लिये है विशेष कर उन लोगों के वास्ते जिनको विवाह नहीं हुआ है। खुराक ५ माशा प्रातः ५ माशा सायं पानी से। मूल्य २) की शीशी॥

अकसीर नं० ५८ सर्वा आसय—हृदय व मस्तिष्क को पुष्टिदायक है और मैथुन शक्ति की वृद्धि करता है। इन्द्रिया इत्यादि में आतशक आदि के कारण जो पीड़ा होती है उसे दूर करता है। आतशक के तीसर दर्जे के सब रोगों में बलप्रदायक है। हिस्टेरिया मृगी आदि में भी गुणकारी है। खुराक दोनों समय भोजनोपरान्त पानी के चमच में। यदि स्तंभन के लिये खाना हो तो ८-८ बूंद खुराक रक्खें, और पीछे थोड़ा दूध पीवे। मूल्य २ ड्राम ८) रु०

मिलने का पता अमृतधारा लाहौर।

अक्सीर नं० ५६ (शीघ्रपतन की अक्सीर दवाई) १० दिन खाने से स्वाभाविक स्तम्भन होता है। कफज रोगों के लिये अधिक लाभदायक है, मूल्य २० खुराक २॥)

अक्सीर नं० ६० (गणेश पुष्प घृत)—संधि पीड़ा, व मृगी आदि को दूर करने में बड़ा उपयोगी है। यह बहुत पौष्टिक और स्तंभक है। खाने और लगाने दोनों काम में आता है। पहले ही दिन प्रभाव दिखाता है। मूल्य प्रति तोला २)

*अक्सीर नं० २७ (व —इसमें कस्तूरी आदि औषधियां और डाल कर अधिक स्तंभक व लाभदायक बनाया गया है। मूल्य ३२ गोली २) रु० ८ गोली ॥) है ॥

पारद गुटिका—पारा के गिलास में दूध पीने का जो गुण है, वह इस गोली को दूध में डाल कर पीने में है। वह गोली दूध में नहीं घुलती और एक प्रकार की विद्युत शक्ति उत्पन्न कर देती है। दूध में रखने से वह बढ़ाता है। स्तम्भन होती है दूध अपना पूरा प्रभाव दिखाता है, यह पौष्टिक व शीघ्रपतन व स्वप्नदोष को दूर करती है। इसका सेवनविधि एवं औषधी के साथ भेजा जाता है मूल्य बड़ी गोली १) छोटी ॥)

शुद्ध शीलाजीत—शुक्रमेह, मूत्रातिसार प्रदर, प्रसूत मूत्र कृच्छ, शीघ्रपतन, स्वप्नदोष आदि का हितकर है। वाजीकरण है, सम्भोग के पीछे खाये तो निर्बलता दूर होती है। छाती के रोग

---

*समय कि पुस्तक पहुस सी छप चुकी थी तब यह औषधि तैयार हुई इस वास्ते अक्सीर नं० २६ के बाद पृष्ठ पर नहीं लिखी गई ॥

राजयक्ष्मा, जीर्णज्वर का हितकर है। चोट पर इस से बड़ा लाभ होता है। टूटी हुई हड्डी को जोड़ती है। इस के अतिरिक्त और बहुत से रोगों को हितकारी है। बढ़िया अकसीर है। इसकी सेवन विधि पत्र औषधि के साथ भेजा जाता है, इसे प्राय प्रमेह, स्वप्नदोष सोजाक, सुरक, आदि के वास्ते वङ्ग भस्म और शुद्ध शिलाजीत असली समान भाग मिला कर दिया करते हैं। ३ रत्ती सायम प्रातः दुध आदि से खिलानी चाहिये। जो लोग इसका सेवन करते हैं बहुत लाभ उठाते हैं। यह शुद्ध रक्त उत्पन्न करके, शरीर को पाठ देती है। मूल्य १ तोला १॥) साधारण ।=) तोला और यह शिलाजीत में स्वर्ण भस्मादि मिलाकर विशेष रूप से बनाते हैं जो सर्व रोगों के नाशने और बल बढ़ाने में अद्वितीय होजाती है (मू० २०) तोला।

नोट—अकसीर न० ७ अकसीर न० १८ अकसीर न० १६ अकसीर न० २५ और अकसीर न० २६ के वर्णन में जो भस्म संखिया शिङ्गरफ, वंग दर्जा अव्वल, त्रिवंग भस्म और स्वर्ण भस्म दर्जा अव्वल का वर्णन, होचुका, इन के अतिरिक्त

अन्य भस्में

जो कि वीर्य्य विकारों में वर्ती जाती हैं।

सेवन विधि इन सब के साथ भेजी जाती है। यहां लिखने से बहुत स्थान चाहिये ॥

प्रवाल भस्म-पित्त प्रकृति वालों, शुक्रमेह वालों को दी जाती है।

मुर्च्छा की बड़ी उत्तम औषधि है। पुराने शिर पीड़ा अर्धस्मरण नजला, प्रतिश्याय, रक्तपमन दमा को हितकर है। मूत्राशय की उष्मा को दूर करता है। मूत्रकृच्छ्र को भी हितकर है। मूल्य १ तोला ॥) ६ माशा ।)

शुक्तिया भस्म—वातज कफज रोगों सन्निपात गठिवात, कफजकास श्वास, कटिशूलादि को हितकर है उत्तजक है। मूल्य १ तोला ५), ६ माशा २॥), १० माशा ॥०)

चांदी भस्म—शुक्रमेह स्वप्नदोष शीघ्रपतन, हृदय मस्तिष्क व आमाशय की निर्बलता, धातु क्षीणता, को हितकर है। प्रमेह हृदय की धड़कन को भी गुणकारी है। मूल्य १ तोला ८ रुपया ३ माशा२), नमूना १॥ माशा १)

लोहभस्मशिङ्गरफी—यह भस्म फौलाद व शिङ्गरफ के मेल से बनती है। धातु के रोग यथा शीघ्रपतन शुक्रमेह का दूर करना नपुंसकता को घटाती है। शुद्ध रक्तोत्पन्न करती है। यकृत को बल देती है, रग की श्वेतता को दूर करती है। मूल्य १ तोला १॥), ३ माशा ।=)

फौलादभस्म (दवा अम्बल)-यह भस्म फौलाद की गहम भी ३१ मासों म तैयार होती है। बड़ी बलोत्तक है। शुक्र उत्पन्न करके चहरे को थोड़े ही दिनों में लाल करती है। मूल्य ५) तोला, ६ माशे १॥) ऽ८ माशा कम नामा

फौलादभस्म—धातुक्षीणता, शुक्रमेह, शीघ्रपतनादि, को हित

कर है यकृत को बलवर्धक है, रंग को साफ करती है। मूल्य १॥) रुपया तोला, ३ माशा ॥=) दस आना

लोह भस्म—यह उत्तम लोहे से, सामान्य रूप में तैयार की जाती है, साधारण अवस्थाओं में दी जाती है। मूल्य ॥।) तोला ३ माशा ।)

कुस्ता-ब छिलका भस्म—श्वेतप्रदर, सोम रोग, शुक्रमेह, को दूर करती है। शीघ्रपतन को बहुत हितकर है। बहुत बढ़िया उत्तम है। स्त्री को खिलावे तो अवश्य योनिक सदृश करे मूल्य १ तोला ३), ३ माशा १॥) रु०, ?॥ माशा ।=)

मण्डूर भस्म—पाण्डु रोग, कामला पाण्डु रोग, शोथ, उदर मूत्राशय की निर्बलता को हितकर और शीघ्रपतन को भी अव-कि रोकने, शक्ति की निर्बलता के कारण से तो बहुत गुणकारी है। मूल्य १ तोला १॥), ३ माशा ।=)

सीसा भस्म (दर्जा अव्वल)—यह पीत रंग की सीसा भस्म अत्युत्तम है। वाजी करण है वीर्य के सर्व रोगों को हितकर है। मूत्र कृच्छ और सोजाक, कर्मह को भी हितकर है। उचित अनुपान से सर्व रोगों में दी जाती है। कफज रोग खांसी संग्रहणी बवासीर, को दूर करती है। काम बल की वृद्धि करती है। मूल्य १ तोला १०) रुपया ३ माशा ?॥रुपया, १ माशा १।) रुपया।

सीसा भस्म—मूत्रकृच्छ के वास्ते हितकर है। सुर्द को भी गुणकारी है। मूल्य १ तोला (॥), ३ माशा ।=)

वङ्ग व पारद मिश्रित भस्म—ध्वजभंग नाश को बढ़ाती है शुक्रमेह शीघ्रपतन स्वप्नदोष, को गुणकारी है। १० प्रकार का प्रमेह

- सोम रोगादि को दूर करती है। सोजाक पूर्यमेह को हितकर है। मूल्य १ तोला ८) ३ माशा २), १॥ माशा १) रु०

ताम्र भस्म—वाजीकरण है, कफक्षय वातक्षय रोगों का मूलोच्छेद करती है, कम्पवातआदि को दूर करती है। जलोदर को हितकर है। मूल्य श्वेत रंग का ८) तोला ३माशा २) १॥ माशा १) रु० है। और कृष्ण रंग २) तोला ३ माशा ॥) आना

अनविधमोतीभस्म, (मरवारीद नासुफता)—हृदय, यकृत, मस्तिष्क को बलदायक, क्षीणता स्वप्नदोष, शुक्रमेहादि निवारक है। मूल्य ३० रु० तोला ३ माशा १०) ४ रत्ती १।)

रस सिन्दूर—वैद्यक की प्रसिद्ध औषधि है। यह रसायन है, उत्तजक है, इसकी वैद्यक ग्रन्थों में बड़ी प्रशंसा लिखी है। बुभुक्षित पारा से तैयार हुए का मूल्य २०) तोला है। और शुद्ध पारद से तैयार हुए का मूल्य १० रु० तोला शिंगरफ से निकाला हुआ पारा से तैयार हुए ५) रु तोला है॥

चन्द्रोदय—यह एक प्रकार का रस सिंधूर सोना मिश्रित है। सर्व औषधियों का राजा है। न केवल धातु सम्बंधी सर्व रोगों की सर्वोत्तम औषधी है वरन उचित अनुपान से प्रत्येक रोग में वर्ता जाता है। घर घर इस से बस गए है। बुभुक्षित पारा से तैयार हुए का मूल्य १००) तोला, शुद्ध पारद से तैयार हुए २०) रु० तोला है॥

तिला (लिंग तेल)

विशेषकर उन लोगों के वास्ते जो अपने हाथों अपना सत्यानाश कर चुके हों पुष्टिकारक औषधि के साथ २ तिला (लिंग तल) का होना भी आवश्यक है। परन्तु स्मरण रखें, कि अकेला तिला बहुत कम लाभ करता है। वास्तव में लिंग में नसों पट्ठों की सुस्ती दूर होकर चैतन्यता आती है, परन्तु जब तक आंतरिक बल की उत्पत्ति न हो, इस से कुछ नहीं हो सकता। तिला हमारे यहां बहुत प्रकार के तैयार होते रहते हैं। दो चार का नीचे वर्णन करते हैं।

तिलाओं की साधारण लेपन विधि यह है कि—रात अथवा दिन के समय थोड़ा सा तेल लेकर उंगली से धीरे २ मालिश करें यहां तक कि तेल भीतर सोख जावे तेल को ऊपर चमड़े पर लगाना चाहिये जिसकी सीवन नर्म होती है उसको बचाना चाहिये और जिनके खुतना होता है, उनको सुपारी (लिंगमुख) भी बचाना चाहिए केवल ऊपर की खाल पर लगाना चाहिए। अण्डकोष और प्रत्येक कोमल जगह बचाना चाहिए। क्योंकि अन्य स्थानों पर लगाने से घाव होजाता है। तेल मालिश करने के पश्चात भोजपत्र अरिंड पत्र या पान को पत्र बांध दें। यदि भूल से अण्डकोष आदि पर लग कर घाव हो जावें तो घृत अथवा मक्खन के लगाने से यह कष्ट दूर हो सकता है। यदि तिला लेपन पर्य्यन्त इन्द्रियों में जल न लगने देना चाहिए। यदि स्नान करना हो तो जल में भीगा हुआ लंगोट बांध रक्खें ताकि पानी ऊपर ही से बह जाय। किंचित जल लग जाय तो परवाह भी नहीं। तिलाओं को ७ दिन लगाकर ७ दिन छोड़ना चाहिए इसी प्रकार जब तक आशा पूर्ण नहीं करना चाहिए॥

मिलने का पता अमृतधारा लाहौर।

तिला नं० १—कुछ सुगन्धि युक्त है। बूढ़ों को भी जवान बना देता है, बूढ़ों को विशेष रूप से गुणकारी है। हस्त मैथुन से शिथिल हुओं को और जो चौकिया बल बढ़ाना चाहें, यह तिला उत्तेजक है। नसों पट्ठों को बल देता है। साधारण फुन्सियां सी होती हैं कोई कष्ट नहीं होता। मूल्य ४ ड्राम ५), १ ड्राम १।)

तिला नं० २—यह तेज नहीं है और लग जावे तो डर नहीं है। हस्त मैथुन वालों को बिना उपाद्रव के बड़ा लाभ पहुंचाता है। मूल्य २ ड्राम१) एक रु०, नमूना ।) चार आना।

तिला नं० ३, तिलायमहरस्—हस्तमैथुन कर्त्ताओं को विशेष रूप से गुणकारी है। साधारण अवस्थाओं में बहुत लाभ पहुंचाता है। साधारण फुन्सियां होती हैं। विशेष कष्ट नहीं। मूल्य ४ ड्राम २) नमूना ।=)

तिला नं०४,तिलाय मायूसीन—यह बड़ाप्रचण्ड है। चर्म का एक परत उतार देता है। परन्तु हस्तकारों की नसों पट्ठों को बहुत शीघ्र ठीक करता है। ४ दिन के लेपन से ही बल प्रतीत होता है। किन्तु खाने की अच्छी औषधी भी साथ हो क्योंकि तिलाओं के साथ पौष्टिक औषधि का सेवन करना आवश्यक है। निराश रोगियों को इस से बहुत लाभ हुआ है, शिथिलता, ध्वजभंगता, नपुंसकता दूर करके पूरा बल प्रदान करता है। इस को स्वार बुन्द को मालिश करके पान का पत्ता बांध दिया करें। ४ दिन के भीतर ऊपर का चर्म उतर आवेगा फिर भीतर से नया चर्म आता है, जो बलवान होता है। बहुत ज्यादा कष्ट नहीं होता अधिक कष्ट अनुभव करेंगे तो मक्खन लगाने से शान्ति होती है। ४ दिन के पीछे ७ दिन छोड़ कर फिर लगावें इसी प्रकार दो चार बार करें। मूल्य २ ड्राम ३), नमूना ॥)

तिला नं० ५—यह परत दरत कुछ नहीं उतारता न सूजन करती होती है, जरा सी सुरी सी कभी निकलती है, कभी नहीं निकलती है परन्तु जोश तिला नं० ४ से कम नहीं करता है। १० दिन के लगाने से नामर्द मर्द होता है। मूल्य ४ड्राम ४) नमूना १ दरम १।

तिला नं० ६ (लिंगवर्द्धक)—इस के लगाने से लम्बा और स्थूल होता है, तीव्र नहीं है, बहुत सा लगाना चाहिए ज्यादा लेप होना चाहिए, इस में हींग ½ भाग मिलालें तो और भी अच्छा है। मूल्य ४) रुपए आधी शीशी २) रुपए नमूना ॥)

तिलाए नं०७ (उत्तेजनावर्द्धक);—आवश्यकता पे १ घंटा प्रथम लगाया जाता है, उस दिन अधिक बल आता है। इसका सबूत भी है, जिसने एक बार भी आजमाया प्रसन्न हुआ, आधे या १ माशा लेकर ६ माशा मधुमें मिलाकर पर लगाकर कागज आदि देकर वस्त्र बाँध दे, एक घंटा पीछे पोंछ दें, समय पर खूब बल मालूम होगा। शक्ति बढ़ जायेगा। मूल्य १ तोला ६), ६ माशा ३॥) नमूना १ माशा ॥)

तिलाए नं० ८ अत्यानन्द दायक (मुजलिज़ शाही)—इसकी प्रशंसा क्या करें, जिसने एकबार भी आजमाया वहरर मोहित हुआ, अत्यन्त आनन्द दायक, अत्यन्त सुगंधि युक्त, जहां दो तरफ साथ एक चावल प्रयाप्त है। १चावल से १रत्ती तक सुपारी पर लगावें यदि अधिक इच्छा हो। तो १-२ चावल ऊपर भी लगावें, परन्तु अधिक लगाने से स्त्री को जलन होती है। एक दो बार में अनुभव दर्शाता हो जायगा, कि कितना लगाना चाहिये। अम्बर, कस्तूरी केशर, ठण्डी कैसी औषधियाँ है। इसलिए सुगंधि के निमित्त कर्पूर

थाड़ा लगा सकते हो। मूल्य १ तोला १२), ३ माशा ३), नमूना २ माशा १=)

तिलाय, न० ९ (आनन्द दायक)—यह भी अत्यन्त आनन्द दायक है, दोनों को आनन्द देते है। स्त्री द्रावक भी है। एक गोली दुग्ध अथवा मधु में मिलाकर एक घंटा पहिले लेप करें, और इन्द्री रगड़ते हैं। मूल्य ३२ गोली २), १६ गोली १), नमूना ।),

न० १० लेप पौष्टिक व स्तम्भक—यह लेपन केवल इन्द्रीवर्द्धक है, लम्बाई और स्थूलता प्रदान करता है, परन्तु स्तम्भनकारी है। जो लोग स्तम्भन की औषधि खाना पसंद नहीं करते, उनके काम की वस्तु है। स्तम्भन के वास्ते केवल माशा दो माशा लेपकरके एक घंटा पीछे पोंछ दें। रोग निवृत्ति के लिये रात को लगाकर प्रातः पोंछ दिया करें या गरम पानी से धो दिया करें। मूल्य १ तोला १ रु० नमूना ।), चारआना

लेप न० ११, (कामनी द्रावक)—न० ८ के गुण हैं वह अमीरों का है तो यह गरीबों को। एक आध माशा न० ८ की तरह प्रयोग करके कार्य्य में प्रवृत्त हो लगभग वही गुण हैं। मूल्य १), आधा तोला ॥),

तिला न० १२—इस का नाम तिला अशरी यह तिला न० ५ की भांति तेज है दो तीन चावल भर लेकर मालिश करें, और ऊपर पान के पत्ते बांध दिया करें और बहुत ही सावधान रहें। पहले ही दिन शक्ति प्रतीत होगी। अधिक कष्ट हो तो मक्खन लगा दें, चार दिन लगा कर सात दिन छोड़ दिया करें, जो कमजोर लगने पर

लगने हों वह मंगवालें । मूल्य एक शीशी १) इस से न्यून नहीं भेजा जा सकता ॥

तिला नं० १३—यह भी नं० १२ की नाई तेज है गुण भी वैसे ही हैं । मूल्य एक शीशी २) इस से न्यून नहीं भेजा जा सकता ॥

तिला नं० १४—यह तिलाओं का राजा है और बहुत ही गुणकारी है मूल्य ६) शीशी

तिला नं० १५—अत्यन्त आनन्द दायक है । यद्यपि नं० ८ की भांति सुगंधित नहीं है । येदोशी तक की नौबत पहुंचती है । मूल्य २) तोला ॥

लिङ्गवसा—पीड़ा स्थान पर और सुस्त स्थान पर मलें, इस की मालिश लिंग पर करने से नसें और पट्ठे पुष्ट होते हैं । यदि मधु मिलाकर इसकी मालिश १ घण्टा पहिले करें बल व आनन्द दायक है मूल्य १) तोला, ६ माशा ॥) आठ आना

रिच्छवसा—लगभग उपरोक्त गुण हैं मूल्य ॥)आठ आ० तोला

पंजाबी प्रेस लाहौर में छपा ।

मिलने का पता—ममूरधारा लाहौर ।

क०वि०वै०भू०पं०ठाकुरदत्त शर्मा वैद्य

रचित प्रत्येक मनुष्य के पढ़ने योग्य वैद्यक पुस्तकें

सोजाक का वर्णन—तत्सम्बन्धी व्याख्या इसका कारण निदान और चिकित्सा बहुत उत्तम रीति से अंकित है मूल्य ॥)

शीघ्रपतन—समस्त दुनिया में ९९ प्रति सैंकड़ा से भी अधिक इस रोग में ग्रस्त हैं, कारण यह है कि बुरे व्यसन सम्पूर्ण जगत पर अधिकार किये हुये है, इस पुस्तक में इनकी पूर्ण व्याख्या की गई है, और पश्चात सविस्तर चिकित्सा और सब प्रकार के प्रयोग भी दिए गए हैं, ताकि प्रत्येक धनी व निर्धन लाभ उठा सकें मूल्य ।-) ॥

डाक्टर लूईकोहनी के चार स्नान—की पूरी विधी बड़ी योग्यता से संक्षिप्त करके लिखने के पश्चात् इन से प्लेग की चिकित्सा कैसे करनी चाहिये, इसको भी वर्णन किया गया है मूल्य -) ॥

ब्राह्मी—आज कल ब्राह्मी के तन्द्रा नाशक, मस्तिष्क पौष्टिक, स्मरण शक्ति वर्द्धक, प्रमेह नाशक आदि होने को सभी जानने लग गए हैं, और ब्राह्मी बहुत हवन को आ रही है। इस में ब्राह्मी का पूरा वर्णन करके सेवन करने के असंख्य उपाय लिख गए हैं मूल्य /) ॥

प्रसूत काल—यह पुस्तक घर में मौजूद होनी चाहिये और प्रत्येक घर में पढ़कर या सुना कर इस के सम्पूर्ण लेख हृदयस्थ करा देने चाहिये। प्रत्येक दाया को इस से अवगत होना आवश्यक है। इस में २३ तत्सम्बन्धि चित्र हैं। मूल्य ॥-)

प्लेग से बचाव—डाक्टर के विषय में वैद्य, हकीम, व डाक्टरों ने आज तक जितना अनुसन्धान किया है सब इस में अंकित है स्वास्थ्य रक्षा के प्रत्येक नियम और प्रत्येक औषधि का सविस्तार वर्णन है इसको पढ़कर किसी अन्य पुस्तक के देखने की आवश्यकता नहीं रहती मूल्य ॥-)

कोष्टबद्धता—मल बद्धता, कब्ज के कारण, लक्षण और चिकित्सा बहुत उत्तम रीति से लिखी है, देशी अंगरेजी, सब प्रकार की बद्धता नाशक और पाचन कारी औषधियां अंकित हैं ।।।) ॥

सकते हो वह मंगवावें । मूल्य एक शीशी २) इस से न्यून नहीं भेजा जा सकता ॥

तिला नं० १३—यह भी नं० १२ की भांति तेज़ है गुण भी वैसे ही है । मूल्य एक शीशी २) इस से न्यून नहीं भेजा जा सकता ॥

तिला नं० १४—यह तिलाओं का राजा है और बहुत ही गुणकारी है मूल्य ६) शीशी

तिला नं० १५—अत्यन्त आनन्द दायक है । यद्यपि नं० ८ की भांति सुगंधित नहीं है । पदोशो तक की नौबत पहुंचती है । मूल्य २) तोला ॥

सिद्धवसा—पीड़ा स्थान पर और सुस्त स्थान पर मलें, इस की मालिश लिंग पर करने से नसें और पट्ठे पुष्ट होते हैं । यदि मधु मिलाकर इसकी मालिश १ घण्टा पहिले करें बल व आनन्द दायक है मूल्य १) तोला, ६ माशा ॥) आठ आना

रिद्धवसा—लगभग उपरोक्त गुण हैं, मूल्य ॥) आठ आ० तोला

पंजाबी प्रेस लाहौर में छपा ।

मिलने का पता—अमृतधारा लाहौर ।

क०वि०वै०भू०पं०ठाकुरदत्त शर्म्मा वैद्य

रचित प्रत्येक मनुष्य के पढ़ने योग्य वैद्यक पुस्तक

सोजाक का वर्णन—तत्सम्बन्धी व्याख्या उसका कारणनिदान और चिकित्सा बहुत उत्तम रीति से अंकित है मूल्य ।॥)

शीघ्रपतन—समस्त दुनिया में ९९ प्रति सैकड़ा से भी अधिक इस रोग में ग्रस्त हैं, कारण यह है कि बुरे व्यसन सम्पूर्ण जगत पर अधिकार किये हुये है, इस पुस्तक में उन की पूर्ण व्याख्या की गई है, और पश्चात् सविस्तर चिकित्सा और सब प्रकार के प्रयोग भी दिये गए हैं, ताकि प्रत्येक धनी व निर्धन लाभ उठा सकें मूल्य ।-) ॥

डाक्टर लूईकोहनी के चार स्नान—की पूरी विधी बड़ी योग्यता से संक्षिप्त करके लिखने के पश्चात् उन से प्लेग की चिकित्सा कैसे करनी चाहिये, इसको भी वर्णन किया गया है मूल्य -) ॥

ब्राह्मी—आज कल ब्राह्मी के तन्द्रा नाशक, मास्तिष्क पौष्टिक, स्मरण शक्ति वर्द्धक, प्रमेह नाशक आदि होने को सभी जानने लग गए हैं, और ब्राह्मी बहुत व्यवहार में आ रही है। इस में ब्राह्मी कापूरा वर्णन करके सेवन करने के भसरूप उपाय लिखे गए हैं मूल्य -) ॥

प्रसूत काल—यह पुस्तक घर में मौजूद होनी चाहिये और प्रत्येक घर में पढ़कर या सुना कर इस के सम्पूर्ण लेख हृदयस्थ करा देने चाहिये। प्रत्येक स्त्री को इस से अवगत होना आवश्यक है। इस में २३ तत्सम्बन्धि चित्र हैं। मूल्य ॥-)

प्लेग से बचाव—प्लेग के विषय में वैद्य, हकीम व डाक्टरों ने आज तक जितना अनुसन्धान किया है, सब इस में संकलित है स्वास्थ्य रक्षा के प्रत्येक नियम और प्रत्येक औषधि का सविस्तार वर्णन है इसको पढ़कर किसी अन्य पुस्तक के देखने की आवश्यकता नहीं रहती मूल्य ॥-)

कोष्टबद्धता—मल बद्धता कब्ज के कारण, लक्षण और चिकित्सा बहुत उत्तम रीति से लिखी है, देशी अंगरेजी, सब प्रकार की बद्धता नाशक और पाचन कारी औषधियां अंकित हैं ।॥) ॥

आवश्यक नोट ॥

(१) सब पत्र गुप्त रक्खे जाते हैं ॥

(२) ऐसे हर पत्र को हम स्वयम पढ़ते और उत्तर नोट करते और खास क्लर्क से लिखवाते हैं ॥

(३) सब औषधियां हमारे पर्यवेक्षण में तैय्यार होती हैं।

(४) पुस्तक में लिखी औषधियों के बिना यदि किसी दूसरी औषधि की किसी विशेष पुरुष के लिये आवश्यकता हो तो वह बना दी जाती है ॥

(५) जो महाशय किसी बिमारी के वास्ते नुस्खा (योग) चाहते हैं उन को पत्र के साथ फीस भेजनी चाहिये, जो कि यथा शक्ति है। परन्तु १) से न्यून का मनीआर्डर नहीं लिया जावेगा ॥

(६) यदि कोई औषधि अनुकूल न पड़े तो तत्काल पत्र लिख कर बतलाना चाहिये ॥

(७) जो महाशय यहां इलाज के वास्ते आना चाहें वह पत्र लिखकर और अपनी हालत वर्णन करके पहिले पूछलें कि उनको आने की आवश्यका है या नहीं और कितने दिन रहना आवश्यक है ॥

सूचना

जो महाशय इलाज के वास्ते यहां पधारें, उनको मकान रहने को दिया जावेगा, यदि वह चाहें तो दैनिक औषधि भी बिना दाम दीजा येगी। खाने आदि का प्रबन्ध उन का अपना होगा ॥

हमारे मकान का पता निम्न लिखित है —

ठाकुरदत्त शर्म्मा वैद्य

अमृतधारा भवन अमृतधारा सड़क- अमृतधारा डाकखाना लाहौर।
पत्र तथा तार के वास्ते " अमृतधारा " लाहौर काफी है ॥

ओ३म

शीघ्रपतन

तत्सम्बन्धि व्याख्या, उसका कारण
निदान और चिकित्सा

पं० ठाकुरदत्त शर्म्मा वैद्य, सम्पादक उर्दू तथा
हिन्दी देशोपकारक, आविष्कर्त्ता 'अमृतधारा'
और अन्यान्य वैद्यक पुस्तकों के रचयिता
ने लोकोपकारार्थ लिखा ॥

और

— ○ —

"कार्यालय अमृतधारा" के कार्य कर्त्ताओं
ने लोकोपकारार्थ प्रसिद्ध करके
अमृत प्रेस में छपवाया

[illegible]

पत्र व्यवहार तथा तार का इसका पता काफी है —
'अमृतधारा' लाहौर

कापी १ ०]　　　　[मूल्य ।=॥

हज़ार हज़ार ॥

धन्यवाद है उस परमात्मा का जिसने हम को बुद्धि प्र
की । बुद्धि ही से हर रोग के निवारण करने के ऐसे एस
निकल रहे हैं । बुद्धि न होती, तो मनुष्य सदा रोग ग्रस्त ही
शीघ्रपतन एक भयानक रोग है । जो कि गृहस्थी पुरुषों की
और आनन्द पर कुल्हाड़ा चलाता है । बुद्धि भ्रष्ट होने से
लोग दुर्व्यसनों में फसते और ऐसे रोग मूल लेते हैं । परमा
सब को बुद्धि देवें, कि वह व्यसनों में न फसें । परमात्मा की
हुई शक्तियों का निरादर करने का यही हाल है । आप आ
कहते हैं, कि ऐसे विषयों पर पुस्तकें नहीं लिखनी चाहियें । ग
जो गिर गये हैं, उनको उठाना नहीं चाहिये । मरने और
पर कुए में ही गिरा देना चाहिये । इस के पढ़ने से यदि
कम होवें और रोगी अपनी चिकित्सा कर सके तो मैं अ
मिहनत सफल समझूगा ॥

ठाकुरदत्त शर्म्मा वैद्य

लाहौर ॥

शीघ्र-पतन

धीर्य कहते हैं उस लसदार श्वेत रंग विशेष, प्रकार की गन्ध वाली वस्तु का जिस से बच्चा बनता है ॥

शीघ्र पतन के अर्थ हैं सहवास के समय उसका जल्दी निकल जाना ॥

यह एक रोग है

जो मैं दावे से कह सकता हूं कि सौ में से ९९ को आज कल अवश्य है। जिनको देखो वही इस से व्याकुल है। पञ्जाब में तो बहुत थोड़े जन इसके पञ्जे से बचे होंगे। यदि मैं यह कह दूं कि प्रायः इश्तहारी हकीमों का यह रोग सच्चा मित्र है तो कुछ झूठ नहीं होगा, क्योंकि इसी की बदौलत वह कमा रहे हैं। कोई भी विज्ञापन ऐसा न होगा जिसमें इस रोग का वर्णन न हो। स्तम्भन वटिका विविध नामों से लच्छेदार शब्द लिख कर बची जाती हैं, " डूबते को तिनके का सहारा " रोगी इन्हीं को सेवन कर के काम वासना को तृप्त करना चाहते हैं, परन्तु शोक ! कि परिणाम उनकी आशाओं के विपरीत होता है। यह वटिकाएं रोग को और भी भड़काती हैं। इसके अतिरिक्त ऐसी गोलियों से निम्न लिखित रोग हो जाते हैं:—

पथरी, प्रमेह, मूत्रकृच्छ, मानसिक निर्बलता, सन्तान का न होना इत्यादि। इस प्रकार बेचारे रोगी अपनी रही सही शक्ति को बिगाड़ कर जीते जी मुर्दा हो जाते हैं, और हाथ मल २ कर रोते हैं ॥

कार्य्यालय अमृतधारा में जो दैनिक पत्र इस विषय में प्राप्त होते रहते हैं, यदि उनका सारांश भी अंकित करूं तो आप लोगों के रोंगटे खड़े हो जांय इस अवस्था को किसने पहुंचाया? हमारे दुष्कर्मों ने ऐसा कि आप को अभी विदित हो जायगा ॥

कारण

वीर्यपतन का प्रथम और सब से बड़ा कारण हस्तमैथुन है। यह वह सांघातिक अभ्यास है, जो मनुष्य का वृक्ष के वृक्ष में नष्ट कर देता है। यदि इसका सविस्तर वर्णन किया जाय तो महीनों ही खर्च हो जांय इस लिये इसका सविस्तर वर्णन तो "काम व रति शास्त्र" में करेंगे, किन्तु यहां भी संक्षिप्त वर्णन करना उचित प्रतीत होता है। व्यभिचार से भी बढ़ कर शरीर को नष्ट करने वाला, मानसिक शक्ति को क्षीण करने वाला, चेहरे के तेज और आंखों की ज्योति को हरने वाला, मानुषी शक्ति को जड़ से उखाड़ देने वाला, प्रमेह, स्वप्नदोष, नामर्दी, हार्दिक निर्बलता, यकृत् की निर्बलता, मस्तिष्क की निर्बलता, दृष्टिनाश इत्यादि रोगों का उत्पादक एक बुरा व्यसन सर्वत्र प्रचलित है। इस को फारसी में जलक या मुश्तज़नी कहते हैं। हमने इसका नाम हस्तमैथुन रक्खा है, यों तो किसी भी अयोग्य प्रकार से वीर्य नष्ट करने से प्रयोजन है। शोक का विषय है, कि यह लिखे पढ़े सभ्य अभिमानी की गर्दन पर हमेशा सवार है, विद्यार्थी प्रायः इस भयानक व्यसन के अभ्यासी पाए जाते हैं। मन्दिरों के पुजारी, धर्म शालाओं के भाई, मसजिदों और खानकाहों के मुल्ला भी प्रायः इस बुरे कर्म में व्यस्त रहते हैं॥

हस्तमैथुन प्रायः छोटी आयु में ही आरम्भ हो जाता है, मूर्ख मातायें और अज्ञान दाइयां जब बच्चे से लाड करती हैं, तो उसकी उपस्थेन्द्री को बार २ छूती हैं, बाज़ दाइयों का यह नियम होता है कि सोते समय उपस्थेन्द्री को पकड़ कर धीरे२ हिलाती और मलती रहती हैं, बच्चे को कुछ सुख प्रतीत होता है और वह सो जाता है। इस प्रकार उसको हाथ लगाने और मलते रहने की आदत होजाती है। बाज़ कपड़े बहुत शानदार और गरम पहने जाते हैं। घर भी गरम होते हैं, आहार मसालादार और बहुत मिलता है। और उस से भी अधिक यह कि मादक द्रव्य यथा अफीमादि मातायें बहुत छोटी

आयुसे ही आरम्भ कर देती हैं। इस प्रकार बच्चे अभी दस वर्ष की आयु को भी नहीं पहुंचते, कि कामोत्तजना उत्पन्न होने लगती है। उपस्थि का सदा हाथ में रखने और मलते रहने की टेव तो पहले ही से होती है, बस हस्तमैथुन आरम्भ हो जाता है। इन बच्चों की स्वच्छता का भी कुछ इतना ध्यान नहीं रक्खा जाता। नहाने धोने के नियम इनको आते ही नहीं॥

कई २ दिन बिना नहाने के बीत जाते हैं, उपस्थेन्द्रि में श्वेत मल एकत्र होना आरम्भ हो जाता है, जो उत्तेजना का एक कारण है, इससे एक प्रकार की मीठी खाज भी होती है जो अवश्यमेव दुष्क्रिया में प्रवृत्त कर देती है॥

मुल्ला, भाई, और पुजारी जिनको आहार भी परमात्मा की कृपा से अच्छा मिलता है, सारा दिन बे फ़िकर सोए पड़े रहते हैं, हर समय स्त्रियों का आगमन जिनके पास रहता है, भला क्योंकर न इस कुकर्म के कच्चा हों! जब कि बड़े २ तपस्वी भी जङ्गलों में रहते हुए इस कामदेव को जीतने में असमर्थ हुए। इन सब से बढ़कर एक बड़ा भारी कारण इस दुष्ट व्यसन का बुरी संगत है। हर समय की उत्तेजनाकारी बात चीत, उपन्यासों के चच्छेदार शब्द और किस्से कहानियों में सुन्दरता का वर्णन भी इस बुरे मार्ग की ओर ले जाने में सहायता देता है॥

पाठक गण!

इस बुरे अभ्यास से स्वयं बचो और दूसरों को बचाओ, क्या आप को मालूम नहीं कि यह क्रिया नाशकारी है? बात तो ऐसा ही होता है, क्योंकि यदि आप इसकी हानियों से अवगत होते तो अवश्य इसके निर्मूल करने के उपाय सोचते और यह दुष्ट रोग प्रत्येक छोटे बड़े के सिर पर सवार न होता। लीजिये हम आपको हस्तक्रिया के बुरे फलों से अवगत किये देते हैं॥

परमात्मा ने स्त्री की योनि में एक प्रकार की तरलता भर

कारण

शीघ्रपतन का प्रथम और सब से बड़ा कारण हस्तमैथुन है। यह वह सात्यातिक अभ्यास है, जो मनुष्य का दम के दम में नष्ट कर देता है। यदि इसका सविस्तर वर्णन किया जाय, तो महीनों ही खर्च हो जांय, इस लिये इसका सविस्तर वर्णन तो "काम व रति शास्त्र" में करेंगे, किन्तु यहां भी संक्षिप्त वर्णन करना उचित प्रतीत होता है। व्यभिचार से भी बढ़ कर शरीर को नष्ट करने वाला, मानसिक शक्ति को क्षीण करने वाला, चेहरे के तेज और आंखों की ज्योति को हरने वाला, मानुषी शक्ति को जड़ से उखाड़ देने वाला, प्रमेह, स्वप्नदोष, नामर्दी, हार्दिक निर्बलता, यकृत की निर्बलता, मस्तिष्क की निर्बलता, हस्तिमाद्य इत्यादि रोगों का उत्पादक एक बुरा व्यसन सर्वत्र प्रचलित है। इस को फारसी में जलक या मुस्तजनी कहते हैं। हमने इसका नाम हस्तमैथुन रक्खा है, यों तो किसी भी अयोग्य प्रकार से वीर्य्य नष्ट करने से प्रयोजन है। शोक का विषय है, कि यह विशेष पढ़े सभ्य श्रीमानों की गर्दन पर हमेशा सवार है, विद्यार्थी प्राय: इस भयानक व्यसन के अभ्यासी पाए जाते हैं। मन्दिरों के पुजारी, धर्म्म शालाओं के भाई, मसजिदों और खानकाहों के मुल्ला भी प्राय: इस बुरे कर्म में व्यस्त रहते हैं॥

हस्तमैथुन प्राय: छोटी आयु में ही आरम्भ हो जाता है, मूर्ख माताएँ और अज्ञान दाइयां जब बच्चे से लाड करती हैं, तो उसकी उपस्थेन्द्री को बार २ छूती हैं, बाज दाइयों का यह नियम होता है कि सोते समय उपस्थेन्द्री को पकड़ कर धीरेश हिलाती और मलती रहती हैं, बच्चे को कुछ सुख प्रतीत होता है और वह सो जाता है। इस प्रकार उसको हाथ लगाने और मलते रहने की आदत हो जाती है। आज कल वस्त्र शानदार और गरम पहने जाते हैं। घर भी गरम होते हैं, आहार मसालादार और बहुत मिलता है। और उस में भी अधिक यह कि मादक द्रव्य यथा अफीमादि माताएँ बहुत छोटी

आयुसे ही आरम्भ कर देती हैं। इस प्रकार बच्चे अभी दस वर्ष की आयु को भी नहीं पहुंचते, कि कामोत्तजना उत्पन्न होने लगती है। उपस्थि को सदा हाथ में रखने और मलते रहने की टेंव तो पहले ही से होती है, बस हस्तमैथुन आरम्भ हो जाता है। इन बच्चों की स्वच्छता का भी कुछ इतना ध्यान नहीं रक्खा जाता। नहाने धोने के नियम इनको आते ही नहीं॥

कई २ दिन बिना नहाने के बीत जाते हैं, उपस्थेन्द्रि में श्वेत मल एकत्र होना आरम्भ हो जाता है, जो उत्तेजना का एक कारण है, इससे एक प्रकार की मीठी खाज भी होती है जो अवश्यमेव कुक्रिया में प्रवृत कर देती है॥

मुल्ला, भाई, और पुजारी जिनको आहार भी परमात्मा की कृपा से अच्छा मिलता है, सारा दिन वे फ़िकर सोए पड़े रहते हैं, हर समय स्त्रियों का आगमन जिनके पास रहता है, भला क्योंकर न इस कुकर्म्म के कर्त्ता हों? जब कि बड़े २ तपस्वी भी जङ्गलों में रहते हुए इस कामदेव को जीतने में असमर्थ हुए। इन सब से बढ़ कर एक बड़ा भारी कारण इस दुष्ट व्यसन का बुरी संगत है। हर समय की उत्तेजनाकारी बात चीत, उपन्यासों के चश्चेदार शब्द और किस्से कहानियों में सुन्दरता का वर्णन भी इस बुरे मार्ग की ओर ले जाने में सहायता देता है॥

पाठक गण!

इस बुरे अभ्यास से स्वयं बचो और दूसरों को बचाओ, क्या आप को मालूम नहीं कि यह क्रिया नाशकारी है? ज्ञात तो ऐसा ही होता है, क्योंकि यदि आप इसकी हानियों से अवगत होते तो अवश्य इसके निर्मूल करने के उपाय सोचते और यह दुष्ट रोग प्रत्येक छोटे बड़े के सिर पर सवार न होता। लीजिये हम आपको हस्तक्रिया के बुरे फलों से अवगत किये देते हैं॥

परमात्मा ने स्त्री की योनि में एक प्रकार की तरलता भर

अवस्था होजाती है। बवासीर भी सम्भव है कि होजावे अन्त में शीघ्रपतन और नपुंसकता आ दबाती है। किसी रोग से अकस्मात इतनी आंखों की ज्योति दूर नहीं होती, और मनुष्य अन्धा नहीं होता जितना कि केवल इस बुरी क्रिया से होता है। इस क्रिया से केवल शक्तियां ही नष्ट नहीं होतीं वरन् शरीर भी निकम्मा होजाता है॥

मुख पीला, अवाज खराब, और शरीर में जगह२ कठिन पीड़ा होने लगती है॥

इस्टीन साहिब कहते हैं कि इस बुरे व्यसन से नवयुवक बूढ़े होते हैं। चेहरा पीला आलसी, अज्ञानी, और नपुंसक होजाते हैं, कमर झुक जाती है। अर्द्धांगघात होजाताहै, आमाशय में फरक आजाता है। सम्पूर्ण शरीर निर्बल और आंखें भीतर घुस जाती हैं॥

इस जगह उन असंख्य पत्रों में से जो देशोपकारक औषधालय में पहुंचते रहते हैं, एक को उद्धृत किया जाता है, जिससे पाठक अनुमान कर सकते हैं, कि हस्तमैथुन से अन्त में लोग कितना दुःख उठाते हैं॥

एक श्रीमान् लिखते हैं—" मैं एक २६-२७ वर्ष का नव जवान बाहर से जन्टिलमैन और भीतर से शोक और दुःख का पुतला हूं। यूं तो मेरी भरी जवानी की उमर है, परन्तु स्त्री के समीप जाने से इतना भय है कि जैसे सिंह के पास जाने से बकरा, अथवा बिल्ली के पास जाने से चूहा डरता है। कारण इसका यह है कि जिस समय मेरी आयु १४ वा १५ वर्ष की हुई और मैं मिडल की दूसरी श्रेणी में पढ़ता था तो मैंने माता पिता से बोर्डिंगहाउस में प्रविष्ट होने की प्रार्थना की -- वह स्वीकार की गई। मैं बोर्डिंगहाउस में चला गया। मैं उसमें प्रविष्ट होगया। मैं अपनी तीव्र बुद्धि के कारण अपनी श्रेणी में सब से प्रथम रहता था, सम्पूर्ण पार्टी मेरे गिर्द जमा होगये

सुपरिन्टेन्डेन्ट बोर्डिंग भी प्रसन्न था, उसने कहा जिस जगह चाहो अपना निवासस्थान नियत करलो मैंने चारों ओर देख कर

सुन्दर व अल्पायु लड़कों के मध्य में बिस्तरा लगा दिया, अब रात्रि में जो हमारे अध्ययन का समय था में सर्वथा

(लिखने के योग्य नहीं है, सम्पादक)

स्कूल में चार दिन की छुट्टी हुई और अध्यक्ष बोर्डिङ्ग जाते समय बोर्डिङ्ग का सारा प्रबन्ध हमारे सिपुर्द कर गया, बस अब क्या था हमने वह चार रातें विषय भोग में वितांई। कई विद्यार्थियों की संख्या बढ़ाकर दुराचार की खूब वृद्धि की और मन लगा कर अपने जीवन रूपी वृक्ष की जड़ को काटने में प्रवृत्त होगए। स्कूल में दस दिन की छुट्टी हुई और हमारे प्रेमास्पद भी अपने घरों को चले गए, उनके वियोग का हाल क्या लिखूं, बस एक आंसुओं की लड़ी नेत्रों से बैह रही थी, जब हमारा रात्रि का नियत समय आता तो हम का कठिन दुःख और क्लेश होता हमने अपने सहपाठकों से अपनी अवस्था वर्णन की तो उन्होंने हम को हस्तमैथुन की सम्मति दी। और हमने दो २ बार तीन २ बार आरम्भ करके जीवन धन को लुटाना आरम्भ किया, यहां तक कि छुट्टियां समाप्त होगईं और हमारी डबल प्रैकटिस आरम्भ होगई और दिन प्रति दिन वही तीव्र बुद्धि और स्मरण शक्ति जो सराहनीय थी निकृष्ट और निन्दनीय होगई, और हम परीक्षा में तीसरी बार जाकर अयडर कम्पिसडरेशन रह कर बड़ी कठिनता से उत्तीर्ण हुए, हमने बोर्डिंग छोड़ दिया और हस्तमैथुन को अपना मित्र बना कर एकान्त में रहने लगा इन्ट्रैंस पास कहलाने लगे परन्तु भीतर ही भीतर हस्तमैथुन का ऐम० ए० पास करके एल० ऐस० डी० के भी कण्डीडेट हो गये थे॥

अर्थात् स्वप्न दोष तो एक निश्चित बात थी, यदि किसी सप्ताह में प्रति दिन न हुआ तो दूसरे दिन बारी से होना कुछ आश्चर्य ही न था, यह भी स्मरण रहे। परन्तु हम पर भी बस न हुआ परन्‌ यदि कहीं प्रेम वा रूप का किञ्चत मात्र भी चर्चा सुन लिया तो सुनते ही

सुनते पतन होगया, कोष्ठबद्धता, और मन्दाग्नि इतनी हुई कि क्षुधा मसालों के लिये जाती रही, निरन्तर सिरदर्द, हाथों में कम्प होगया मानों सम्पूर्ण रोगों का मैं घर होगया ।
जो कुछ भी कहा मुझ पर फबती है । तीन वर्ष से दवाई कर रहा हूं कोई लाहौर का इश्तहारी वैद्य नहीं कि जिसकी वी० पी० न मंगवा चुका हूं । परन्तु लाभ "बीस से उन्नीस नहीं हुआ" ॥ (इस चिट्ठी से बहुत सा छोड़ दिया है ॥)

मजबूर गया ! यदि प्रेम की और पत्रों को उद्धृत करने लगूं तो आप विस्मित होजांय और कलेजा मुंह को आये ॥

इस कुकर्म्म के बुरे फल ॥

लम्बी चौड़ी फिलासफी की आवश्यकता नहीं, साफ बात है कि जब अनमोल रत्न शरीर का सूर्य्य नष्ट हो तो क्या प्रभाव होगा । यह बुरी क्रिया जब पहिले आरम्भ होती है तो कुछ इतना प्रत्यक्ष प्रभाव नहीं दिखाती, और इसीलिये बाज नासमझ कुछ परवाह नहीं करते और यह दिन प्रति दिन बढ़नी आरम्भ होती है । अन्त में हृदय, मस्तिष्क, जिगर, मूत्राशय बहुत की शक्ति नष्ट होजाती है । बुरे प्रकार का स्वप्नदोष, हृदय का धड़कना बुद्धि का बिगड़ना, निर्बलता, नपुंसकता, अरुचि आदि तो इसके बांये हाथ के करतब हैं । शीघ्र पतन आरम्भ होजाता है । शिर भारी रहता है । जुकाम और नजला भी डेरे आजमाते हैं । आलस्य और प्रमाद तो इस के सगे भाई हैं । किसी काम के करने को जी नहीं चाहता । चेहरे की सलाई, नेत्रों की ज्योति, जाती रहती है । बात २ में भूल होने लगती है । सारा दिन उदासी रहती है । जहां बैठ गए वहां से हिला नहीं जाता देखिये कौन आकर बांह पकड़ कर उठाता है । बाज देखने में तो अच्छे परन्तु भीतर से गले हुए होते हैं ॥

वाचक वृन्द !

यह हम धुए हानि कारक क्रिया का कच्चा चिट्ठा है।

मुझे लज्जा आती है, कि मैंने इस विषय को देशोपकारक में लिखा, परन्तु करें क्या लोगों को इस की खराबियों से अवगत कर के उस से बचाना भी मुख्य कर्तव्य था, ।लज्जा का स्थान है कि हम को लिखते हुए लज्जा आवे, और करने वालों को करते हुए लज्जा नहीं आती। सत्य जानिये वह लोग संसार में कोई काम नहीं कर सकते, जो इस कुकर्म क अभ्यासी हैं। स्मरण रक्खो यह क्रिया विनाश कारिणी है, जो अब भी हमारी शिक्षा न मानेंगे वह जीते जी मृत प्राय थोड़ी ही देर को हाथ मल २ कर रोवेंगे। हमने अपना कर्तव्य पालन कर दिया मानें वा न मानें आपकी इच्छा॥

दूसरा बहुत बड़ा कारण और पहिले से भी निकृष्ट इस रोग का वह है, जिसका नाम लेने भी घृणा आती है। इस लिए यहा केवल इतना ही लिख कर बन्द करता हूं,पाठक स्वयम समझ लेंगे।

५(३) अति मैथुन से शीघ्रपतन होता है। क्योंकि इस दशा में भी वीर्य्य पतला हो जाता है। और अन्त में विना इच्छा स्राव होने लगता है। और यही शीघ्रपत [illegible] की नींव है॥

५(४) मामादि के अधिक सेवन से भी शीघ्रपतन प्राय हो जाता है। क्योंकि यह वस्तुएं गरम हैं॥

५(५) खट्टे पदार्थों के अधिक सेवन करने से भी शीघ्रपतन इस लिये होता है कि खटाई वीर्य्य को पतला करती है॥

५(६) बहुत बैठने से भी शीघ्रपतन रोग हो जाता है॥

५(७) वेश्याओं अथवा रजस्वला से भोग करने से शीघ्रपतन रोग होता है॥

५(८) अन्य विशेष कारणों से हृदय, यकृत, मस्तिष्क दुर्बल हो जाने से भी शीघ्रपतन होजाता है॥

(९) कभी वीर्य्य की अधिकता और रुधिर की बहुतात के कारण से भी शीघ्रपतन रोग होता है । नहीं २ मैंने "है" कहने में भूल की "होगा" कहना चाहिये था। आज कल तो यह असम्भव प्रतीत होता है, कि शीघ्रपतन वीर्य्य की अधिकता और रुधिर की बहुतात से हो । भला हम में इतना वीर्य्य और रुधिर कहां कि जो शीघ्रपतन का हेतु होवे, हमारे माता पिताओं का छोटी आयु में विवाह और अब हमारी छोटी आयु में विवाह इस पर रक्त अधिकता का दावा निरर्थक है ॥

बाज़े वैद्य भी यह भूल कर जाते हैं, कि जब मोटा ताज़ा मनुष्य देखा, पूछा वीर्य्य खूब जाता होगा? जब ही उत्तर हां में मिला, नतीजा शीघ्रपतन वीर्य्य की अधिकता के कारण, और झट फस्द खोल दिया, ताकि रक्त का आवेश और वीर्य्य की अधिकता कम हो जाये परन्तु उनको आश्चर्य्य से देखना पड़ा जब कि शीघ्र पतन के साथ दुर्बलता भी दीन रोगी को हो गई। हम भारत वासियों को स्वच्छता का प्रेम नहीं, स्वास्थ्य की हमें परवाह नहीं, धन हमारे पास नहीं, आहार हमारा अच्छा नहीं रुपया हमारे पास नहीं। यदि होता है तो दुराचार से उसका सत्यनाश कर देते हैं फिर हममें रक्त और वीर्य्याऽधिकता कहां ॥

(१०) स्तम्भन की दवाइयां भी शीघ्रपतन उत्पन्न कर देती हैं। साधारणतः यह आश्चर्य्य प्रतीत होता है, परन्तु वास्तव में सत्य यही है कि जो वस्तु स्तम्भन करती है, वह वीर्य को निःसत्व करके शीघ्रपतन उत्पन्न करती है ॥

(११) मनुष्य के शरीर में प्राकृत शक्ति है उसके उत्पादन शोषण, सम्भरण, धारणा, पाचन, रेचन आठ रूप हैं। धारणशक्ति वह है जो आकृष्ट की हुई वस्तु को रक्खे । अब जिसकी यह धारण शक्ति हीन होगी उसको शीघ्रपतन अवश्य होगा ॥

क्योंकि वीर्य्य को ठहरा रखने वाली शक्ति अब निर्बल है तो वीर्य्य को कौन ठहरायेगा ? ऐसी दशामें तो स्तम्भन वटिका भी रह जायेगी। अतः ग्यारहवा कारण धारण शक्ति का निर्बल होना है॥

(१२) वीर्य कोश में गरमी हो जाने से भी शीघ्रपतन होता है क्योंकि गरमी के कारण वीर्य पतला और शीघ्र गिरने वाला हो जाता है ॥

लक्षण

(१) यदि यह हस्तमैथुन से हो तो उसके चिन्ह वही हैं जो पहिले वर्णन हो चुके ॥

(२) यदि घृणित व्यसन (गुद) से शीघ्रपतन है तो भी वही लक्षण होंगे जिनका वर्णन हो चुका है ॥

(३) हस्तमैथुन से शीघ्रपतन हो तो उसके लक्षण उत्तेजना का कम होना, वीर्य्य का कम निकलना, दुर्बलता इत्यादि २ हैं ॥

(४) मास मद्यादि के सेवन से यदि शीघ्रपतन रोग है तो उसके लक्षण वीर्य का अधिक गिरना और उत्तेजना अधिक होना समझो ॥

(५) खटाई के अधिक सेवन करने से यदि यह रोग हुआ है तो इसके लक्षण कफ का अधिक निकलना वीर्य का रंग श्वेत होना, उत्तेजना में कमी और इन वस्तुओं का सेवन पहिले आवश्यक होगा ॥

(६) यदि बहुत बैठे रहना इस रोग का कारण है, तो उसके लक्षण वीर्य का बहुत निकलना और उत्तेजना का कम होना है

(७) बाजारी स्त्री वा रजस्वला से संभोग करने के कारण यदि यह रोग पीछे पड़ा है, तो लक्षण मूत्र का रंग लाल, जलन से आना, मूत्राशय में सर्वदेव गरमी मालूम होना है ॥

(८) दिल, दिमाग, जिगर की निर्बलता से शीघ्र पतन है, तो उत्तेजना का अच्छा न होना और उन अंगों में से किसी का दुर्बल होना है ॥

(९) धातु और रक्त वृद्धि के कारण शीघ्रपतन है तो वीर्य दूध की कच्ची लस्सी की तरह होगा, पतन होते समय बहुत ज्यादह निकला करेगा। उत्तेजना भी अधिक होगी, मैथुन करने से निर्बलता न प्रतीत होगी, चेहरा लाल होगा, इन्द्री कठोर होगी, शरीर बल युक्त होगा॥

(१०) स्तम्भन कारी औषधियां सेवन करने से यदि शीघ्र पतन है तो वीर्य कम होगा, पतला होगा, और कष्ट से निकला करेगा।

(११) यदि धारणा शक्ति हीन है, तो वीर्य अधिक गिरेगा, सफेद और पतला होगा, सर्दी और तरी पाई जायगी, उष्णता न होगी॥

(१२) वीर्य कोश में गरमी होनी, इसके वही लक्षण हैं जो नं० ७ में वर्णन हुए॥

शीघ्रपतन रोग की चिकित्सा अंकित की जाती है॥

यदि दिल दिमागादि दुर्बल हैं, तो उनकी औषधि करो। यदि रज वीर्य अधिक है, तो फस्द मैथुन, और शीतल पदार्थ सेवन करने चाहियें॥

शेष सब के वास्ते निम्न लिखित औषधियां हैं। यदि किसी विशेष रोग के लिए अधिक हितकर होगी तो वहां लिख दिया जायगा॥

औषधियां युनानी तथा वैद्यक दोनों प्रकार की लिखी हैं। यूनानी नाम कोई २ उनको जिन्हों ने युनानी की औषधियां कभी नहीं पढ़ी हैं अप्रसिद्ध प्रतीत होगा, परन्तु युनानी पंसारी से उसी नाम से मिल जावेंगी, इसने औषधियों के प्रसिद्ध नाम हो अनुवाद करके लिखे हैं॥

(१) कीकर की फली बिना गिरे के छाया में शुष्क की हुई ६ माशा, माजूफल छोटा ६ माशा, गाढ़ कच्ची पक डाली सब का मलग २ बारीक पीस कर बड़ (बरगद) के दूध में खरल कर, और

एक २ माशा की गालियां बनावे। एक गाली प्रभात बासी पानी से खावे, मैथुन वर्जित है। १४ दिन के भीतर ही विचित्र प्रभाव दिखाइ देता है। यदि चूरी के सिवाये और कुछ न खावे तो नामर्द को मर्द बनाने की शक्ति रखता है, और प्रमेह वा स्वप्न दोष को भी हितकर है लवण रहित रोटी घृत खाड मिला कर मली हुई को चूरी कहते हैं॥

(२) सालब मिश्री ६ माशा, तालमखाना ६ माशा, सफेद मूसली ६ माशा, वंशलोचन ६ माशा, इलायची के बीज ६ माशा कूजा मिश्री सब के बराबर, सब का कूट छान कर रक्खें। प्रभात ताज़े दूध के साथ ६ माशा खावें, मैथुन और खटाइ से बचे रहें यह औषधि प्रमेह और स्वप्न दोष का भी हित कर है॥

(३) शकाकुल ६ माशा बहमन सफेद ६ माशा, बहमन सुर्ख ६ माशा, गोखरु बड़ा ६ माशा शतावरी ६ माशा, गूंद कीकर ६ माशा, गोंद कतीरा ६ माशा, बबूल का बीज ६ माशे इमली के श्वेत बीज ६ माशा, तुलसी के बीज ६ माशे, भूसी ईसबगोल ६ माशे शालब ६ माशा, रगमाही डेढ़ माशा, मिश्री सब के बराबर, बीज तुलसी और ईसबगोल के अतिरिक्त और सब वस्तुओं को कूट पीस कर छानें और फिर सब को मिलाकर यत्न से रक्खे। खुराक ४ माशा, ताज़े दूध के साथ, मैथुन और खटाई आदि से बचे रहें॥

(४) जहर मौहरा खताइ १ तोला, मूंगा की जड़ १ तोला, दम्मुल अखवायन १ तोला, मोचरस १ तोला, वंशलोचन १ तोला, शकाकुल १ तोला, सफेद मूसली ३ तोला, स्याह मूसली ३ तोला बहमन सुर्ख ३ तोला, शतावर ३ तोला, ईसबगोल की भूसी ३ तोला, गोंद बबूल ३ तोला, शालब मिश्री ३ तोले, फली बबूल १० तोला मिश्री ४० तोला, सब को कूट छान कर फकी बनावें और एक तोला प्रभात ताजे दूध के साथ खावें यह फकी प्रमेह और सोजाक वाले को भी गुण कारक है॥

(५) बबद्दूर पाक भी हितकर है विशेषकर उस अवस्था में जब कि वीर्य की धारणा शक्ति निर्बल हागइ हो, नुसखा यूनानी है॥

मण्डूर पाक विधि

बड़ी हरड़ १० माशा, बहेड़ा १० माशा आंवला १० माशा, काली मिरच १० माशा सोंठ १० माशा, पीपल १० माशा, नागर मोथा १० माशा, चीता १० माशा, बालछड़ १० माशा, बीज साथा १० माशा, शुद्ध मण्डूर या मण्डूर भस्म १० माशा, सब को कूट छान कर बादाम रोगन से स्निग्ध कर के स्वच्छ शहद में मिलाकर दो माशा * कस्तूरी मिलावें, माशा ६ माशा, तक चीनी के पात्र में रख छोड़ें पश्चात् सेवन करें, खुराक ६ माशा से ९ माशा तक ॥

मण्डूर शोधन विधि

मण्डूर को १४ दिन रात अंगूरी सिरका में ऐसी जगह भिगो रक्खें कि मिट्टी आदि उसमें न पड़े, फिर शुष्क करने के पश्चात् पीस रक्खें, यही शुद्ध मण्डूर समझें रंग किञ्चित् लाली पर होगा ॥

(६) बहमन सफेद १ तोला, लोध पठानी १ तोला, शफ़ाकुल १ तोला, गाजर के बीज १ तोला, सब का चूर्ण करके ६ माशा प्रात और ६ माशा सायम को पाव भर दुग्ध के साथ खावे। मैथुन, खटाई और बादी पदार्थों से बचे रहें ॥

(७) लोध पठानी २ तोला, गोखरू दो तोला, गुड़ पुराना २ तोला, चूर्ण करें और ९ माशा सायम और ९ माशा प्रात ताजे दूध से खावें मैथुन व खट्टे पदार्थों से बचे रहें ॥

(८) केशर ३ माशा, निरमली ३ माशा, जावित्री ४ माशा जायफल ४ माशा, दारचीनी ४ माशा, कस्तूरी १ माशा इमली के बीज १ तोला, अनबिंध मोती १ तोला, खालिस शहद आध पाव, सब औषधियों का कूट छान कर मधु में मिलाकर कायली चने के समान गोलियां बनावें एक गोली सायम प्रात खावें तो अति बलदायक कारी है। अपथ्य न करें ॥

---

* कस्तूरी को मिश्री के साथ पीस कर मिलाना चाहिये नहीं तो एक ही जगह रह जायगी ॥

(९) छोटी इलाची के बीज १० माशा, ४ रत्ती, जायफल १० मा० ४ रत्ती, दारचीनी १० मा० ४ रत्ती, गुजराती सुपारी ७ मा० गुलाब के फूल ७ मा०, कस्तूरी ५ रत्ती श्वेत चन्दन ७ मा०, सोने के वर्क बड़े ६, चांदी के वर्क बड़े ६, सब को कूट छान, फर अर्क गुलाब में खरल कर के थोड़ी के लुआब में मिलाकर काबुली चना प्रमाण गोलियां बनावें, एक गोली दूध के साथ खावें ॥

[१०] शुष्क आंवले को महीन पीस कर गीले आंवले के रस में खरल करें इस प्रकार कम से कम ७ पुट दें यदि इक्कीस दें, तो बहुत ही उत्तम है। फिर चाहे जङ्गली बेर के समान गोलिया बनावें चाह चूर्ण रक्खें। मात्रा ३ मासे प्रातः समय पानी के साथ खावें और एक घण्टा के पश्चात् ताजा दूध पीवें, इसके आगे बड़ी २ औषधियां भी बाज़ समय फीकी पड़ जाती हैं। पथ्य वही ॥

[११] अकरकरा, मोचरस, मूसली स्याह, मूसली सफेद बहुफली, इन्द्रयव, गोखरू, जङ्गभृंगी की भस्म, गिलोय, असगंधिया, कौंच, उटंगन, बिलगिरी, सिंघाड़ा, शीतल चीनी, रूमीमस्तगी, सब औषधियों को सम भाग लेकर अलग २ कूट छान कर अच्छी तरह मिला लेवे और सब से दुगनी देशी खांड मिलाकर प्रभात एक फक्की लेवे, बहुत बलकारी है, प्रमेह और शीघ्रपतन सब को दूर करता है। एक प्राचीन हस्त लिखित पुस्तक का योग है॥

[१२] मूसली स्याह, मूसली सफेद, सिंघाड़ा, बिजबीज तालमखाना, कौंचबीज, उटंगनबीज, अजमोद खुरासानी, मोचरस, कमरकस, गोंदगुजराती, सोंठ, कालीमिर्च, गोखरू, सेमलमूसल, जायफल, मालकंगिनी, सब को समान भाग लेवे, कूट छान कर सब के तुल्य देशी खांड मिलावे और फिर शहद डाल कर जंगली बेर के बराबर गोलीया बनावें, और नित्य सायं प्रातः ताजे दूध के साथ एक गोली खावे यह भी उसी पुस्तक का योग है। और इसको नितान्त बल और उत्तेजना कारि भी लिखा है। पथ्य वही ॥

[१३] मोचरस १७॥ मा०, शालय १७॥ मा०, समुद्र सोख १७॥ मा०, मूसली स्याह १७॥ मा०, मूसली सफेद १७॥ मा०, बादाम की गिरी १७॥ मा०, सोंठ १० मा०, पान की जड़ १० मा०, दाख आध सेर खांड देशी १ सेर ॥

सब औषधियों को पीस लेवे और दाख को पृथक् कूटे फिर खांड की चाशनी दूध डाल कर करे फिर सब दवाइयां डालकर थोड़ी देर के पश्चात् आग से उतारे। गिरीयां मिठासी हों तो मिला लेवें, फिर प्रवाल भस्म कलई वा चांदी भस्म यदि मिले तो मिला लेवें, खुराक २ से तीन तोला तक धातु को गाढ़ा करने में अद्वितीय औषधि है। पथ्य यही ॥

[१४] गोंद छुहारा १ तोला, दूध में डाले और नरम आंच पर रक्खे, एकाध घण्टा पीछे उतार कर रात को सोते समय खाय, सात दिन के भीतर धातु पुष्ट हो। पथ्य यही ॥

[१५] तालमखाना, मूसली स्याह मूसली सफेद सोंठ गोखरू, कौंचबीज, असगन्ध, सेमल की छाल, कत्था सतावर लसूड़ियां, मोचरस, समान भाग ले बारीक कर कपड़छान फक्की प्रभात गाय के दूध के साथ खावे, खुराक ६ मा०,। पथ्य यही ॥

[१६] बादाम की गिरी सवासेर, वंशलोचन १ तोला, अन विध मोती ३ मा०, स्वर्ण वर्क १ मा०, रौप्य वर्क १ मा०, अम्बर ३ मा० केशर १ मा०, कस्तूरी ३ मा० गो घृत २ सेर मिश्री ३ सेर, बादाम को दूध में भिगो दें फिर छिलका उतार कर पीस लें पुन: घृत में भून, शेष औषधियों को तीन दिन खरल करें, फिर मिश्री की चाशनी कर सब कुछ डालकर मिला रक्खे, प्रकृति अनुकूल खावे। अधिक से अधिक ४ तोला तक दूध के साथ सेवन कर, शीघ्रपतन, निर्बलतादि को अत्यन्त हितकर है। खटाई से सर्वथा बचे रहें ॥

(१७) इम्ली के बीजों की गिरी, बिनौले की गिरी, हरड़ की गिरी समान भाग ले दो साल के पुराने गुड़ में जंगली बेर के समान गोलियां बनावें, और नित्य एक गोली गऊ के दूध के साथ खायें पथ्य रहे ॥

तथाच—बावचा ८ माशा, पुरानागुड़ ८ माशा, मिलाकर अढ़ माशा का गोला बनायें और दूध के साथ खावे ॥

(१९) मूसलीपाक—मूसली सफेद १ सेर दस सेर दूध में उबाले, जब दूध शुष्क होजाय तो पाव भर घृत डालकर भूने, पुनः ३ सेर खाण्ड की चाशनी कर उसमें उपरोक्त खोया डाल दवें, और निम्न लिखित औषधियां महीन पीसकर डाले—गोंद कीकर १६ तोला, नारियल १६ तोला बादाम गिरी १६ तोला चिरौंजी १६ तोला, जायफल, लवंग, कपूर, चम्य, बालछड़, कौंचबीज, दारचीनी, नागकेशर, पत्रज, सोंठ, मिर्च काली पीपल, जावित्री सब तौ २ माशा, भस्म कलई, चांदी, फौलाद, प्रवाल में से जो मिल मिला सके यदि न मिलसके तो न सही, तीन २ तोला के लड्डू बनाय, और नित्य प्रातःकाल खावे ॥

इसके सेवन से शारीरिक दुबलता, मानसिक निर्बलता, मन्दाग्नि, खांसी, श्वास, नपुंसकता, वीर्य का पतला होना, शरीर की रूक्षता, प्रमेह आदि दूर होते हैं ॥

निम्न लिखित भस्में शीघ्र पतन रोग में हितकर हैं ॥

भस्म चांदी, भस्म सोना, भस्म अभ्रक स्याह, बंग भस्म, भस्म जह-र खारा, प्रवाल भस्म सीप, भस्म छिलका कुक्कटाण्ड, भस्म हीरा, भस्म मोती, भस्म फौलाद, भस्म मण्डूर ॥

प्रत्येक भस्म के बनाने की विधि नीचे अंकित की जाती है ॥

विधि भस्म चान्दी—चांदी का पत्रा करो और उसको आग में तपा तपा कर, सरसों के तेल में डाल दो,—इस प्रकार सात पुट दो फिर ऐसा ही ७ पुट छाछ में दो, फिर सात गोमूत्र में सात कुल्थी के काढ़े में, सात त्रिफला के क्वाथ में दें ॥

फिर इस पत्रे के नीचे ऊपर हड़तालवरकी उतने ही वजन की लेप कर कपरोटी करके १६ सेर उपलों की अग्नि देवें । ३ बार इसी प्रकार अग्नि देकर घीकुवार के गूदे में खरल कर कपरोटी कर आग देवे, घीकुवार की दो अग्नि देने के पश्चात् पीपल के छिलके के लुगदे में रखकर आग देवें । भस्म सफेद तैयार होगी ॥

प्रमेह, श्वास रोग, हृदरोग आदि को थोड़े दिनों में दूर करेगी, सब रोगों का उठा देगी, इसके असंख्य लाभ हैं । मात्रा १ रत्ती मक्खन में ॥

विधि भस्म सोनो—एक तोला सोना को महीन रेत फिर दो तोला पारा डालकर कागजी नींबू के रस में खरल करे जब सम्पूर्ण पारा स्वर्ण में मिल जाय और एक गोला सा बंध जाय तो एक मिट्टी के कूजे में तीन तोले आंवलसार गन्धक का चूर्ण आधा नीचे आधा ऊपर रख कर मुख बन्द करके सात कपरोटी * कर, फिर पांच छै सेर के लगभग जंगली उपलों के बीच में रख कर वायु से बचा कर आग देवे, स्वांग शीतल होने पर निकाल, और पारद में फिर खरल कर, और इस प्रकार जितनी होसके अग्नि देवें। १४ आंच में अत्युत्तम भस्म होती है । मात्रा एक चावल ॥

सहज विधि—कचनार के आध सेर लुगदी में तोला भर सोना रख कर १६ सेर उपलों की अग्नि देवे, इस प्रकार एक दो अग्नि में भस्म होजाती है। परन्तु इसके गुण उपरोक्त के पासंग भर भी नहीं होते। लोग सहज विधियों के पीछे पड़ते हैं और लाभ को नहीं देखते । मात्रा आधी रत्ती ॥

भस्म अभ्रक स्याह—अभ्रक स्याह का कोयलों की आग में खूब लाल करे और दूध में बुझावे, इस प्रकार ७ पुट देवे, पश्चात् गो घृत में मोट

---

* कपड़ पर मिट्टी लगा कर प्याले के इद गिर्द कसदे जब सूख जावें, तो फिर इसी प्रकार ७ बार करें ॥

कर टिकिया बनाकर प्याला में रख कर दूसरा प्याला ऊपर देकर मिट्टी से मुख बन्द करके आग इतनी देय, जो दस सेर से कम न हो, अधिक चाहे जितनी दें। फिर निकालकर खट्टी बूटी जिसको चौपत्ती भी कहते हैं और जो पानी वाली जगह अधिक होती है, प्रत्येक वस्तु उसकी खट्टी होती है, लोग चटनी बना कर खाते हैं, इसके पानी में इसी प्रकार खरल करके टिकिया बनाकर प्याला में रख कर अग्नि देवे, फिर इसी प्रकार त्रिफला के जल की, फिर घीकवार के गूदे की एक २ पुठ दे, ४ पुठ में भस्म होजावेगी, उत्तम होने के चिन्ह यह हैं कि चमक सर्वथा नहीं होती। यदि चमक बाकी हो तो इन्हीं वस्तुओं की फिर पुटें देवें। यह भस्म १ चावल से १ रत्ती तक उचित अनुपान के साथ खिलाने से सम्पूर्ण ज्वरों को दूर करती है। दूध के साथ खाने से सम्पूर्ण वीर्य्य सम्बन्धी रोगों की जड़ों को खो देती है॥

वंग भस्म—पहिले नीचे आठ दस सेर उपले बिछावें तह बराबर करें, और इन पर नीम के पत्ते रगड़ कर बारीक करके बिछावे, ऊपर ५ तोला कलई के तीन २ माशा के टुकड़े अलग २ रख दे और उसके ऊपर आध सेर नीम बिछाकर आठ दस सेर उपले जमा कर अग्नि लगा देवे॥

ठण्डा होने पर यत्न से ऊपर के उपले उतार कर कलई के भस्म हुए टुकड़ों को चुन ले खुराक एक रत्ती तालमखाना के चूर्ण में डालकर दूध से खावे॥

टिप्पणी—यदि नीम न मिले तो बरके (बकायन) हो सही॥

भस्म जड़ प्रवाल—सिरस (शरींह) के पत्ते पीस कर एक पाव लेकर प्याला में बिछावें, और फिर दो तीन तोला जड़प्रवाल (अर्थात् मुंगियों की जड़) रखकर पाव भर सिरस के और पत्ते बिछाकर मुख बन्द करके १५ सेर के लग भग अग्नि देवें भस्म तैयार होगी॥

माल्चन, तालमखाना, मूसलीस्याह, मूसली सफ़ेद, बहमनसफेद, इलायची मोचरस के चूर्ण में दो रत्ती डाल कर ताजे दूध के साथ खावे ॥

भस्म शाखा प्रवाल—प्रवाल शाखा को एक मिट्टी के सकोरे में डाले और उसको कुमारगन्दल (घीकुवार) के गूदे से भरे अर्थात् इतना लुआब डालें कि प्रवाल शाखा से ४ अंगुल ऊपर रहे, फिर मुंह बन्द करके १० सेर उपलों की अग्नि दे पश्चात् निकालकर गुलाबजल व बेदमुश्क में एक दिन खरल करके बर्त्तन में रक्खें ॥

खूराक एक रत्ती उपरोक्त विधि अनुसार खावे अथवा एक रत्ती केवल दूध ताज़ा से खावें ॥

भस्मसीप—ख्याता की सीप ४ तोला, गंगा के नख के समान छोटे २ टुकड़े, एक मिट्टी के पात्र में डालें, और घीकुवार (कुमारगन्दल) के गूदे से भर कर कपरौटी करके मिट्टी से मुख अच्छी तरह बन्द करके * गजपुट की अग्नि देवें ॥

मात्रा—एक रत्ती से २ रत्ती तक उचित अनुपान से देवें। इसके सेवन से सब प्रकार के ज्वर, खांसी, कास श्वास, वातस, कफज, यकृत व प्लीहा के रोग दूर होते हैं, कुब्द (गुदद) का भी हितकर है ॥

शीघ्रपतन के वास्ते मोचरस के चूर्ण में मिलाकर ताजा दूध के साथ खावें ॥

भस्म छिलका कुक्कटाण्ड ॥

कुक्कट के अण्डों के छिलकों को दो दिन तक नमक के पानी में भिगो कर आन्तरिक झिल्ली और रुधिरादि से शुद्ध कर, और शुष्क करके एक मिट्टी

---

* एक हाथ गहरे में जिसकी सवा सेर गहराई और सब बराबर हो। उसके बीच में दबाई रखकर अग्नि देने को गजपुट कहते हैं ॥

के पात्र में डालें, और सही बूटी के [जिसका वर्णन पीछे हुआ है] रस से कूजे का मुख बन्द करके गजपुट की अग्नि दें, यदि भस्म न हो तो नींबू के रस से खरल करें, और टिकियां बनाकर एक और अग्नि देय, परन्तु दूसरी अग्नि की कदाचितही आवश्यकता होती है, यह भस्म नपुंसकता और प्रमेह को बहुत हितकर है ॥

स्त्रियों को जो श्वेत पानी आता है, और उनको दुर्बल कर देता है, उसके वास्ते बहुत हितकर है, यदि कुछ दिनों तक स्त्री को खिलावें तो अक्षत योनि के तुल्य करे ॥

मात्रा—१ रत्ती से २ रत्ती तक, वीर्यपतन के वास्ते ताजे दूध के साथ केवल यही या तालमखाने का चूर्ण मिलाकर खावे ॥

हीराभस्म—यह बहुमूल्य वस्तु है, इस वास्ते केवल राजा महाराजा ही इसको बनावेंगे ॥

हीरा को एक रेशमी वस्त्र में बांधें, फिर एक मटका में डालकर आधा मटका पानी से भरें, और उसमें १० तोला कुलथी डालकर सारा दिन पकावे फिर पोटली को निकाल और पानी फेंकदें, अगले दिन फिर उसी प्रकार करे, इस प्रकार सात वार करें, फिर सात दिन तक बालक के मूत्र में पकावें, फिर निकाल कर टुकड़े २ कर देवे, और पान की जड़ के लुगदे में रखकर एक मिट्टी के अथवा चीनी के सिकोरे में रखकर कपरौटी करके गजपुट की अग्नि दें, यह एक पुट है, इस प्रकार की ७ पुटें देने भस्म तैयार है ॥

मात्रा—१ चावल का अष्टम भाग पट्ठों को शक्ति देने और अग्नि को दीपन करने में इससे बढ़कर कोई दवाई न होगी सब रोगों को उचित अनुपान से हितकर है, वीर्यवर्द्धन के वास्ते दूध के साथ खिलावें ॥

अनविध मोतीभस्म॥

यह भस्म भी बहुत मूल्यवान है, अर्थात् १५) रुपये तोला कम से कम मिलते हैं॥

अनविध मोती १ तोला को गाय के दूध में खरल करके टिकिया बना कर गाबुमान के नुगदा में रख कर सम्पुट करके ५ सेर ऊपलों की आग देवें मात्रा १ चावल, इसके गुण भी हीरा भस्म से मिलते जुलते हैं॥

फौलादभस्म॥

फौलाद को रेतकर जामुन के पत्तों के रस में भिगावें, १५ दिन तक बराबर भीगा रहे। फिर निकाल कर बारहवां भाग शिंगरफ के साथ कुआर धीकुवार में ३ दिन खरल करके टिकिया बना कर एक प्याला में रख कर गजपुट की अग्नि देवें, इसी प्रकार तीन, चार, छे, सात, जितनी बार हो सके अग्नि देवें। मात्रा —१ चावल से लेकर १ रत्ती तक मक्खन में डाल कर खावे, या घी में डाल कर पी जावें, या दूध के साथ खावें, दूध घृत खूब सेवन करें, क्योंकि यह भस्म गरम है, उत्तेजना शक्ति के लिए राम बाण है॥

लवण इसमें कम खाना चाहिए। यदि कोई २८ दिन तक संयम न खावे तो बल का तमाशा देखे यकृत् आदि के रोगों में लाल मे स्वांते हैं॥

मण्डूरभस्म॥

मण्डूर को १४ दिन रात अंगूरी सिरका में एसी जगह भिगो रक्खें, जहां मिट्टी पड़ा न पड़े। शुष्क होने के पश्चात् घीकुवार के कुआब में एक दो घण्टा खरल करके टिकिया बना कर मिट्टी के प्याले में बन्द करके पाप सात सेर ऊपलों की अग्नि दें, भस्म लाल रंग की होगी, न हो तो और पुटें दवें॥

मात्रा—आधी रत्ती से दो रत्ती तक उचित अनुपान से खावे, या मण्डूर पाक बनावें, जैसाकि पीछे वर्णन हुआ ॥

अब यहां किञ्चित् ऐसे स्ताम्भिक योग अंकित किए जाते हैं जो समय पर काम आवें ॥

यह स्मरण रखना चाहिए कि जो इस प्रकार के योग होते हैं, वह रोग को दूर नहीं करते। उनका प्रभाव थोड़े घण्टों या एक दिन के वास्ते होता है, प्रत्युत बाजे इनमें जहां एक दिन के वास्ते शीघ्र पतन को दूर करते हैं, वहां आगे के लिए शीघ्र पतन को अधिक कर देते हैं। हम नीचे उन योगों को अंकित नहीं करेंगे, कि जो एक बार तो काम दें, परन्तु पीछे से मनुष्य का सत्यानाश करदें, इन का सदा सेवन भी अच्छा नहीं है, जब तक रोग दूर नहो केवल कभी २ काम में लावें ॥

(२०) इम्बली के बीजों को टुकड़े करके किसी कपड़े में बांधकर ४ दिन तक भिगो दे, पश्चात् मल कर गिरी निकाल और आटे की तरह महीन करे, फिर यह चूर्ण यदि २ तोला हो तो उड़द का चूर्ण १ तोला, गाजर के बीज १ तोला, बंगभस्म ६ माशा, (इसके बनाने की विधि पीछे अंकित होचुकी है) मिलाकर फिर लोहार से चोटें लगवावें, फिर शहद मिलाकर १ माशा की गोलियां बनावे, एक गोली सायंकाल गरम दूध से खावें। खटाई से सर्वथा बचाव करें। भोजन एक दो घण्टे पहिले खा लेना अच्छा है क्योंकि उसमें सेवन होता है ॥

यदि यह गोली नित्य प्रातः काल ताजे दूध के साथ खावे तो शीघ्र पतन सदा के लिये दूर हो ॥

(२१) किरिमदाना पाव भर, सग जराहत ५ तोला, सालमखाना ५ तोला, लोह भस्म २ तोला, सब को कूट पीस कर जंगली बेर प्रमाण गोलियां बनावे

सामर्थ्यानुसार एक दो गोलियां मधु और मलाई के साथ खावे, खाने की विधि पहिले लिख चुके हैं यह गोलियां बड़ी बल कारक हैं ॥

(१२) अकरकरा, सोंठ, लौंग, केशर, पीपल, श्वेत चन्दन, जायफल, जावित्री, कर्पूर, बंगभस्म, लोहभस्म, छै २ माशा, अफीम एक तोला ॥

सबका चूर्ण मधु के साथ उड़द के दाने के समान गोलियां बनाय, एक गोली उसी प्रकार खावे, वीर्य्य स्तम्भन बहुत हो ॥

(१३) जायफल, अकरकरा, लौंग, सोंठ, केशर, पीपल, कस्तूरी, भीमसेनी कपूर, अभ्रकभस्म, समान भाग लेवें, और सब के बराबर अफीम डालकर खरल करें, फिर मूंग के दाना प्रमाण गोलियां बनावें, और एक वा दो गोलियां सन्ध्या समय खाय इसके भी उपरोक्त वर्णित गुण हैं ॥

शिंगरफ ॥

मैंने पहिले भस्मों में शिंगरफ का वर्णन इस वास्ते नहीं किया, कि यह अत्यन्त गरम वस्तु है। युवक गण कहीं हानि न उठावें, एक पृथक् भाग में इसका वर्णन करता हूं। वृद्ध तो बेधड़क इसका सेवन करसकते हैं। परन्तु जो युवा हैं उनको बहुत चौकसी रखना चाहिये, और जब कभी इसका या इसके मिश्रित योग का सेवन करें तो घृत, मलाई, मक्खन, दूध का जितना होसके सेवन करें ॥

युवावस्था में जठराग्नि अपने पूरे प्रभाव पर होती है इस वास्ते शिंगरफ जैसी वस्तुओं का बिना सोचे समझे खाना अवश्य हानि कारक है। किन्तु सावधानी से खाया जाय तो वीर्य्य सम्बन्धी रोगों में अमृत के समान गुण कारी है। नपुंसकता के वास्ते इससे बढ़कर संसार में और कोई पदार्थ न होगा। मैंने पीछे लोह भस्म शिंगरफ के साथ करने को लिखा है, उसका कारण यही है, कि यह बहुत हितकर है उसके साथ शिंगरफ के परमाणु मिलते हैं ॥

शिंगरफ भस्म ॥

जो शीघ्र पतनादि के लिये बहुत हित कर है —

शिंगरफ रूमी एक तोला, किसी कूजा में डालकर उस कूजे को धतूरे के पत्तों के रस से पूर्णतया भर दें, फिर अग्नि पर रक्खें, जब सब रस सूक्ष्म जाय तो धतूरे के पत्तों के लुगदा में रखकर और खूब अच्छी तरह कपरोटी करके एक सेर ऊपलों की अग्नि दवें और ध्यान रक्खें, जब सम्पुट के फटने का सा शब्द सुनाई दय, तो तुरन्त निकाल लवें, और शीतल होन पर शिंगरफ बीच में से ले लेवें। फिर धतूरे के हरे फल लेकर १० तोला पानी में उबाल कर छाने इस पानी में शिंगरफ को खरल करें और एक छटांक हरी भांग के पत्तों के लुगदा में सम्पुट करके केवल १ सेर की अग्नि दें, फिर शिंगरफ लेकर एक कड़ाही में रक्खें और ऊपर एक छटांक गाय का घी डालदें, और ऊपर ढकना रखदें, उसके ऊपर १५ सेर के लग भग कोई मार रखदें, १२ मिनट की अग्नि के पश्चात् शिंगरफ को निकाल कर पीस कर शीशी में यत्न से रख छोड़ें, मात्रा दो चावल प्रभात समय मक्खन में डालकर सपथ्य खाया करे तो नपुंसक भी बलवान होकर सन्तानोत्पत्ति के योग्य हो। सब रोग दूर हों। सायंकाल पान के साथ खावें तो स्तम्भन हो ॥

(२१) ८ तोला बच्छ नाग (अर्थात् मिठातेलिया) को जिमीकन्द के पानी में थोड़ा खरल करके बीच में ४ तोला शिंगरफ रखदें, और आध पाव के लग भग ऊपर लपेट कर गेंद सा बना ले फिर २ सेर पक्का करड का तेल (कुसुम तैल) लेकर उसको एक देगचा में डालें, और उसके बीच में यह गोला छोड़दें, पुनः ढकन देकर बहुत दृढ़ता के साथ मिट्टी लपेटें, और १८ सेर के लग भग बोझ भी रख दें, ४ पहर नीचे अग्नि बालें, पहिले नरमता जलावें फिर एक घण्टा पीछे किञ्चित तेज, फिर उससे अधिक तेज करें ॥

इसी प्रकार ४ पहर तक करते रहे, और पहर के पश्चात् नीचे उतार लें शीतल होने पर संखिया, कांच के रंग का होगा, शिंगरफ उन्नाबी रंग होगा, संखिया श्वास, नपुंसकता को हितकर है ॥

शिंगरफ नपुंसकता दूर करने में अद्वितीय है २१ दिन उपरोक्त लिखित विधि से खावें, और मैथुनादि से बचा रहे, तो पूर्णत आमर्द भी मर्द होजाय ॥

स्मरण रक्खो, शिंगरफ वात सम्बन्धी सब रोगों के दूर करने भी अद्वितीय है ॥

(२६) शिंगरफ १ तोला, मालकांगिनी छटांक, मलावां छटांक मधु छटांक, गाय का घृत छटांक ॥

विधि—एक लोह के तवे या कड़छे में शिंगरफ की डली रखकर ऊपर मालकांगिनी और मलावां को दरड़ा करके डालें पश्चात् मधु और गाय का घृत डालें, फिर भांडे को चूल्हे पर रखकर नीचे धीमी अग्नि दे। यहां तक कि सब औषधि जलजावे, शीतल होने पर शिंगरफ निकाल कर पीस कर शीशी में रख छोड़ें। और जैसा पहिले वर्णन हुआ, उसी विधि से खावें नपुंसकों और हस्तकारों (*मजलूकों*) के वास्ते अद्वितीय है ॥

(२७) एक कड़ाही में सवा सेर कुचलों का चूर्ण नीचे ऊपर देकर बीच में छटांक तक शिंगरफ की डली रख ऊपर २॥ सेर घृत डाल दें जब घी और कुचले जल जावें, तो उतार लें, सेवन करने की विधि वही है जो पहिले बताई गई ॥

शिंगरफ वटी ॥

यह वीर्य वर्द्धक और स्तम्भनकारी है। शीघ्र पतन को हितकर है। शिंगरफ ३ माशा, पीपल ३ माशा, केशर तीन माशा, कस्तूरी १ रत्ती, संगमरमर १ तोला, सब को लेकर पान के रस में खरल करके उड़द की दाल के बराबर गोली बनावें। एक गोली प्रातः काल दूध के साथ खावें, दूध घृत का अधिक सेवन रक्खें ॥

किंचित और सिद्ध योग ॥

(२८) गोखरू, तालमखाना, शतावर, कौंच बीज, नागबला, (गगेरन) अतिबला (कघी), समान भाग लेकर चूर्ण बनावें। मात्रा ३ माशा, सायम् प्रात या केवल साते समय दूध के साथ बल को बढाता है। शीघ्रपतन को दूर करता है, शुक्रमेह को भी हितकर है ॥

यदि नागबला और अति बला न मिल सकें, तो केवल गोखरू और कौंच बीज समान भाग कूट कर खाना भी हितकर है। एक पुस्तक में लिखा था, कि जिसके घर सौ स्त्रियां हों वह पहिला योग, और जिसके घर में २० स्त्रिया हों वह दूसरा योग सदैव खाया करें ॥

(२९) तालमखाना, मूसली सफेद, खरेंटी, शतावर, सोंठ, असगन्ध कौंचबीज, सेमल का मूसला, शतावर, मोचरस, गोखरू, जायफल, कुलमखाना बंग बंसलोचन, समानभाग ले, सब बराबर मिश्री मिलाकर साते समय ६ माशा से ९ माशा तक दूध के साथ खावे, यह वीर्य्य वर्द्धक है। शुक्रमेह और शीघ्रपतन इससे दूर हो जाता है। बहुमूत्र को भी बहुत हितकर है ॥

टिप्पणी—विचारना चाहिये, कि शुक्र की निर्बलता धीरे। कितने काल में जाकर असली रंग दिखाती है। अब यह कैसे हो सकता है, कि आराम एक दो दिन में आजावें। बिगड़ते इतनी देर लगे तो सुधरते कितनी देर लगे गी? इस प्रकार की औषधियों को असली लाभप्राप्त करने वास्ते कुछ समय चाहिये। हां, भस्मों में शीघ्र लाभ पहुचाने की सामर्थ्य अवश्य होती है ॥

(३०) भस्म अभ्रकसहस्र पुटिया २ तोला, गोखरू ४ तोला, सतावर ४ तोला, सबका चूर्ण बनावे ॥

मात्रा—४ रत्ती से १ माशा तक दूध के साथ खावे। ७ दिन के भीतर ही अद्भुत प्रभाव दिखलावे, वीर्य्य बहुत बढ जावे, बल अधिक हो, और शीघ्र पतन शुक्रमेह, स्वप्नदोष दूर हो ॥

(३१) कनेर की जड़ कौंच बीज, समान भाग लेकर कूट पास कर चूर्ण करें ॥

मात्रा—१ मासा रात को दूध के साथ खावें धीमपतन दूर हो, स्वप्न दोष जाता रहे, बल की वृद्धि हो, वीर्य गाढ़ा हो ॥

(३२) वाजीकरण मोदक—कौंच बीज पानी में भिगो दे, पश्चात् छिलका उतार कर गिरी को सुखा लेवे, और पीस कर कपड़छान करे, ६४ तोला, इस चूर्ण को ४ सेर दूध में डालकर मन्दाग्नि पर पकावें, यहां तक कि खोया हो जावे फिर ४ तोला घृत में भूने, फिर मूसली श्वेत ६४ तोला, खुरासानी अजवायन ३२ तोला, काले धतूरे के बीज ८ तोला, गाजर के बीज २४ तोला तालमखाना ६४ तोला, सन की जड़ ३२ तोला, गोखरू १४ तोला उटंगन के बीज ३२ तोला, मोचरस २८ तोला, नारियल ४८ तोला, को महीन पीस कर सबके बराबर मिश्री की चाशनी करके सब औषधियां का डाल देवे। और दो २ तोला वा चार २ तोला के लड्डू बना लेवे, एक लड्डू नित्य प्रति रात्रि के समय खावे, और ऊपर से दूध पीवें, फिर महिमा देखें, जो लोग धीमपतन को हमेशा रोते हैं, वह इसको एक मास तो सेवन करके देखें यह पौष्टिक है, स्तम्भक है, और नपुंसकता को दूर करता है। यदि इसमें बंग भस्म, लोह भस्म, कृष्णाभ्रक भस्म थोड़ी २ मिलावें तो अत्यन्त बल वीर्य उत्पन्न हों ॥

(३३) कामविनोद—मूसली श्वेत, मूसली स्याह, तालमखाना, शीतलचीनी मस्तगी, जायफल, कौंच बीज, पीपल, गोखरू, सत्व गिलो, गिरी मालकांगनी बहुफली, असगन्ध, सतावरी, उटंगन, पान, कर्पूर, कस्तूरी, कुलञ्जन, अफीम, भांग, धतूरे के बीज, फूल प्रियगु, दारचीनी, इलायची, तज़पत्र, नागकेसर, प्रत्येक २ तोला, महीन पीस कर, कपड़छान करे, फिर सबकी

मग्रबर्र भृत और मिश्री मिला देवे, और दूध के साथ खरल करके जंगली बेर की समान गोलियां बना लवे, या वैसे ही रहने दे। एक वा दो गोली प्रति दिन दूध के साथ खावे। शीघ्रपतन को दूर करता है, बहुत आनन्द देता है, प्रमेह और नपुंसकता दूर हो। दो तीन गोलियां सायंकाल को खाव स्वयम् पता लगेगा ॥

(३४) बलवीर्य्यमानवटी—आज कल के पुरुषों के वास्ते अमृत के समान है। धतूरे के बीज स्याह ८ तोला कटेरा के बीज २॥ तोला, बिदारीकन्द खसखास, मूसली सफ़ेद, मूसलीस्याह, चम्प, अश्वगन्ध, खरेटी के बीज, मस्ताना, बहमनसफ़ेद, दारचीनी, इलायची, लौंग, समुद्रशोष, पीपल, जायफल, जावित्री, धानयां, कायफल, खुरासानी अजवायन, सत्वगिलोय, तालमखाना, गोखरू, तिल, सिंघाड़ा, कंकोल, प्रत्येक १ तोला, सबका चौथाई भाग भाचरस लवे, और ४ गुणा सेंभल का वक्कल मिलान पीस कर १६ सेर दूध में मन्दाग्नि पर पकावे। जब खोया होजावे तो २४ तोला घृत, २४ तोले मधु और २८ तोले मिश्री डालकर खूब मिलावें, फिर १, १ तोले के लड्डू बना लवें एक प्रातः खाकर ऊपर से दूध पीवे। इतने स्तम्भक है, कि वर्णन नहीं होसकता। इसके सेवन से नामर्द, मर्द होता है। वीर्य्य उत्पन्न होता है। शारीरिक बल बढ़ता है। रूक्षता को दूर करता है। मूत्र मृदु, छुकमृदु, शीघ्रपतन, स्वप्नदोष को बहुत हितकर है॥

(३५) सिंहावणवटी—केशर, लौंग, जावित्री, जायफल, मिश्री, सेमर की जड़, भांग, काला जीरा, समुद्र शोष, सफेदमूसली, तालमखाना, बबूल की कोंपल, राल, पारा, मस्तगी, शिंगरफ शुद्ध, कस्तूरी, कपूर, प्रत्येक १ माशा, सबको पीस कर मधु में मिलाकर अद्ध माशा की गोलियां बनावें। एक वा दो गोली यथा सामर्थ्य तीसरे पहर को खावे। और ऊपर से दूध पान करे। जो इच्छानुसार काम देवे, वीर्य्य सम्बन्धी सब रोग और नपुंसकता

इसके प्रतिदिन प्रात काल खाने से दूर होजाती है । वीर्य पतन को विशेष रूप से मिटाकर है ॥

(२६) कस्तूरी ७ भाग, स्वर्ण भस्म १ भाग, मर्क्‌ जादी १ भाग, केशर ४ भाग, श्वेत इलायची के बीज ५ भाग, जावफल ६ भाग, बंशलोचन७ भाग, जावित्री ८ भाग, इन सब को बकरी के दूध, वा पान के रस में खरल करके एक २ रत्ती की गोलियां बनावे ॥

मात्रा—एक वा दो गोली, मलाई, मक्खन, वा दूध के साथ खाय, वीर्य गाढ़ा हो, पुरुषार्थ बहुत बढ़े, वीर्यपतन दूर हो, इसका नाम धातु सञ्जीवनी है, क्योंकि यह शुष्क और दग्ध हुए वीर्य्य को भी पुन उत्पन्न करके सन्तानोत्पत्ति के योग्य बनाती है ॥

(२७) उत्तम नवीन तालमखाना १ तोला लें, और किसी थाल वा परात में रख कर एक २ दाना करके चुनलें, अर्थात् जो कंकर मिट्टी आदि मिले उस को निकाल कर फेंक दे । तालमखाना को इतना स्वच्छ करें, कि लेश मात्र भी किरकल न रहे । अन्यथा खाया न जायगा । फिर बड़ का दूध उस में इतना डालें, कि वह भीग जाय । फिर शुष्क होने दें । शुष्क होने पर पुनर्वार बड के दूध से तर करें, और सुखालें, फिर इस ताल मखाना को गरी के ताजे गोल में छिद्र करके भरदें और उसी टुकड़े से गोले का छिद्र बन्द करके, गेहूं का गूंधा हुआ आटा लपेट कर गोला सा बना लवे, ७, ७ सेर उपले अथात पाथियों की अग्नि लगावें, जब धुआं, उठना बन्द हो तो उस में इस को रख दें, और ध्यान रक्खें कि गिरी जल न जावे, जब ऊपर का आटा लाल हो जाय, वा गोले को निकाल कर आटे को पृथक् करें, और तालमखाना को महीन पीस कर चूर्ण करें ॥

इस के पश्चात् तोदरीश्वेत, तोदरीलाल, गोखरूलघु, गोखरूबड़े, मूसलीश्वेत, मूसलीश्याम, गावजुबान, प्रत्येक २ तोला, सालबमिश्री, समुद्रशोष, इन्द्रजौ, मोचरस, इसगयघीश्वेत, प्रत्येक एक तोला, दालचीनी

१ माशा, सौरंजान् १॥ तो० शकाकुल १॥ तोला, वंशलोचन १॥ तो०, बूजीदां एक तोला, पिस्ता ५ तो०, चिलगोजा ५ तो०, मीठी बदाम गिरी १० तो०, खूब महीन पीस छान कर पिसे हुए तालमखाने के चूर्ण और नारियलगिरी को इकठ्ठी करके मिलालें, फिर मिश्री १ सेर पक्की की चाशनी करके अवलेह बनालें। मात्रा १ तोला। खटाई और बहुमैथुन वर्जित है। यह योग बड़ा विचित्र है। सेवन करने पर महिमा दिखाई देती है॥

(३८) जावित्री ६ माशा, जायफल ६ माशा, केशर ६ माशा, सत्व इसबगोल १ तोला, एक गरी के गोला में छिद्र करके चारों वस्तुयें डालकर थोड़ा आटा लगाकर, ५ सेर दूध लेकर उसमें गोला डाल देवे, और साथही छुहारा, चिरौंजा, गिरी अखरोट, गिरी बादाम, नारियल, प्रत्येक एक छटांक डाल देवे, जब खोया होजावे तो उतार कर सब को पीस लेवें, बारीक होजावे तो दो सेर घृत में भूनें, और मिश्री लगभग २ सेर के पीस कर मिला देवें, फिर छटांक २ के मोदक (लड्डू) बनावें। मात्रा अर्ध या एक रोज दूध के साथ खावें॥

शुक्र मेह धीर्यपतन को दूर करता है, बलको बढाता है, वीर्य को गाढा करता है, और स्तम्भक भी है॥

(३९) कौंचबीज, उटंगनबीज, हुलहुल के बीज, प्रत्येक एक पाव, सब को पीस कर दो सेर दूध में पकावे, जब खोया होजावे, तो १६ तोला घृत में भून लेवे और ४ सेर मिश्री की चाशनी करके उसमें खोये को डाल देवे। फिर चार २ तोला के लड्डू बना लेवे, तीसरे पहर को एक लड्डू खालेवे और ऊपर से दूध पीवे और इन तीनों चीजों का चमत्कार देख, मुख मदक है स्तम्भक है, और पौष्टिक है॥

(४०) कालीमिर्च ४ तोला, पुराननीखांड १२ तोला, घृत १२ तोला, तालमखाना १२ तोला, हुलहुल के बीज १२ तोले, सब को पीस कर रखरे

माशा ६ माशा से १ तोला तक दूध के साथ । स्तम्भन होता है, वाजीकरण है, वीर्यपतन और शुक्र मेह को दूर करता है; उत्तेजना बहुत करता है ॥

(४१) शुद्ध पारा १ तोला, शुद्ध गन्धक १ तोला, स्याह अभ्रक भस्म २ तोला, भीमसेनी कपूर ८ माशा, बंगभस्म ८ माशा, ताम्र भस्म ४ माशा, लोहभस्म १ तोला, विधारे के बीज, बिदारीकन्द, शतावरि, तालमखाना, सरैठी, कौंचबीज, कंघी, जायफल, जावित्री, लौंग, भांग के बीज, रालदाना, अजवायन, प्रत्येक ४ माशा । पहिले पारा और गन्धक की कज्जली करें, फिर दूसरी औषधियां मिलाकर खरल करके पानी के साथ दो २ रत्ती की गोलियां बनावें, एक गोली खाकर ऊपर से गरम २ दूध पीवें । इस से घी बल बढ़ता है यह आजमाने से प्रतीत होता है । एक संस्कृत की मान्यनीय पुस्तक का यह योग है । जहां लिखा है कि विलासके समय जो स्त्रियां होवें वहां इस औषधि को खाया करें ॥ बहुत स्तम्भक है, बूढ़े को युवा का सा बल प्रदान करता है । इसका नाम अनंगमथरस है । यह शिवजीका कहा हुआ है । इश्तिहारी हकीम प्रशंसा बहुत लिख देते हैं, परन्तु यह दावा से कहा जा सकता है, कि इस औषधि के पासंग का भी वह नहीं पहुंचता ॥

(४२) सफेद सिरसपारे की जड़ को सिम्बल के रस की भांति पुट दय, फिर समान भाग सिम्मल का गोंद मिलाकर सब के बराबर शुद्ध आमलासार गन्धक मिलावे । मात्रा २ माशा, ऊपर से १ पाव दूध पीवे । इस की बा, शक्ति है, यह भक्षन करने वाला ही जान सकता है । इस का नाम चाण्डालनी रस है । चाण्डालनी इस वास्ते इस का नाम है कि इस के खाने वाला अपने आप को रोक नहीं सकता ॥

(४३) मूसलीपाक (युनानी) – छालम १॥ तोला, मूसली श्वेत, १॥ तो०, समर का जड़ १॥ तोला, सतवासोंठ १॥ तोला, पीपल ८ माशा, कालीमिर्च ८ माशा, राजवीज ८ माशा, शलगमबीज ८ माशा, सोयाबीज

८ माशा, पियाजबीस ८ माशा, दयसलांड २० तोला, मधु २० तोला, सब औषधियों को कूट पीसकर मधु म खांड मिलाकर चिकने भांडे में रख छोड़ें मात्रा ९ माशा से १ तोला तक गाय के दूध के साथ। वीर्य सम्बन्धी सब रोगों को दूर करके सन्तानोत्पत्ति के योग्य बनाता है ॥

(८४) कृष्णाभ्रक भस्म, कायफल, कूट, अश्वगन्ध, खरनी, मेथी, मोचरस, विदारीकन्द, मूसली, गोखरू, क्षीरकन्द, केसाकन्द, शतावरी अजमोद, उड़द, कृष्णतिल, धनिया, मुलहठी, गजेरन की छाल, मीमसनी कपूर, कस्तूरी, जायफल, कचूर, भारंगी, ककड़ासिंगी, मगज त्रिकुटा (सोंठ पीपल, मिर्च), श्वेत जीरा, कृष्ण जीरा, चित्रा, चातुर्जात (इलायची, दालचिनी पत्रज, नागकेसर), माठ की जड़, गजपीपल, तालमखाने के बीज, अजमा, समल के बीज, कौंच बीज, त्रिफला (हड़, बहेड़ा, आमला) समान भाग लेकर सब के चौथाई भाग पीस कर महीन कर और दुगनी खांड दही की चाशनी करें। और औषधियां डाल दें। मधु और घृत भी जितना खप सके डाल देवें। मात्रा ६ माशा से २ तोला तक दूध के साथ खावें, इस के गुण योग चिन्तामणि में इस प्रकार लिखे हैं -- सम्भन बहुत हो स्त्रियों का वश करे, बहुत सुख उपजे, स्त्री पहिले द्रवे, नपुंसक को बलवान करे, क्षई को दूर करे, सब रोगों का नाश करे, काम श्वास अतिसार केर रोगों को दूर करे, सदा आनन्द प्रदान करे, काम्य शक्ति धर आवे सारांश यह कि यह अमृत के समान है। इसको एक वर्ष सेवन करने से बुढ़ापा दूर होय और वलिपलित दूर होवे ॥

(८५) श्वेत इलायची के बीज, कपूर, तज, जावित्री, तमालपत्र, लौंग, जायफल, मस्तगी, अकरकरा, सोंठ, अफीम, प्रत्येक १ तोला, कस्तूरी ५॥ तोला मिश्री २२ तोला, मधु के साथ १ माशा तक तीसरे पहर को खावें वीर्यपतन का लेशमात्र भी न रहेगा। योग चिन्तामणि में लिखा है कि दो पहर का स्तम्भन हो ॥

(४६) अकरकरा, मोचरस, कृष्णमूसली, श्वेतमूसली, बहुफली, इन्द्रजौ, गाम्वरु, प्रवालभस्म, गिलोय, लिसुढियां, कौंच, उटङ्गन, बिल्गिरी, सिंघाड़ा, बावची, रूमा मस्तगी, समान भाग कूटपीस कर मिलाव और औषधियों से दुगणी खांड मिलाके और ६ माशे के लगभग प्रात काल खाया करे, यह वीर्य पुष्ट करे, धीमपतन, शुक्रमेह, नपुंसकता दूर हो। वीर्य गाढ़ा होजाय, पतले वीर्य वालों को विशेष रूप से इसका सेवन करना चाहिये॥

(४७) अकरकरा १ तोला, लौंग १ तोला, खसखास १ तोला, मूसली १ तोला, प्याज के बीज १ तोला, जायफल १ तोला, असगन्ध १ तोला, पिपलामूल १ तोला कूट छान कर पानी के साथ खरल कर के समान गोलियां बनावे। एक गोली प्रात काल दूध से खाया करे। वातज कफज प्रकृति वालों के वास्ते रसायन है। उत्तेजनाशक्ति बहुत उत्तम होती है। परन्तु कुछ काल तक सेवन करना चाहिये॥

(४८) कौंचबीज १ तोला गोखरू १ तोला, शतावरि १ तोला तालमखाना १ तोला, गोंदकमूल १ तोला, चोबचिनी १॥ तोला, गाजर के बीज १॥ तोला, प्याज के बीज १॥ तोला, इन्द्रजौ १ तोला, मूसली १॥ सोंठ १ तोला कुलिञ्जन (पान की जड़) १ तोला, कुन्दर ६ माशा काली मिर्च ६ माशा, लौंग ६ माशा, पीपल ६ माशा नरकचूर ६ माशा, अकरकरा १ माशा मधु सब के बराबर गरम करके औषधियां पीस छान कर मिलावें। मात्रा ६ माशा से एक तोला तक दूध के साथ। अत्यन्त बल वर्धक है। धीमपतन को दूर करता है। शुक्रमेह को हितकर है। स्तम्भन प्राकृतिक बढ़ाता है। कटि और पावों की पीड़ा को हितकर है॥

(४९) भून चने का आटा १ तोला बारीक पीस कर कपास बीज के तैल यथावश्यक में भून, फिर पासत के डोडा का मिर्गी कर रस निचोड़ लें और उसमें ५ तोला मिश्री का चाशनी करें, और उपरोक्त औषधियां डालकर हलवा तैयार करके नित्य इतनाही रात्रि को खाया करें शुक्रमेह पूर्णतया

दूर होता है। स्तम्भन दिन प्रति दिन उत्पन्न होता चला जाता है। शीघ्रपतन दूर होता है। इसके खाने के पश्चात् दूध के सिवाय और कुछ न खाना चाहिए ॥

(९०) शुद्ध आमलासार गन्धक, और आमला का चूर्ण समान भाग लेकर ७ दिन आमला के रस और ७ दिन सम्हालू के रस में खरल करके रक्खे, और १ माशा दैनिक दूध से खाया करे, यह दो वस्तुएं अद्भुत बल रखती हैं। शीघ्रपतन इस औषधि से सर्वथा दूर होकर मनोकामना पूरी होती है। लिखा है कि अस्सी वर्ष का बूढ़ा भी इसके सेवन से वीर्य्यवान् हो जाता है

(९१) सेमल की छाल का चूर्ण और शुद्ध आमलासार गन्धक समान भाग लेकर समल के रस में ७ दिन खरल करके रक्खे, १ माशा रोज दूध के साथ खाये इसके गुण इस प्रकार लिखे हैं —

—"कामदेव के समान सुन्दर स्वरूप हो पलित नष्ट हो, वेग में अश्व के समान हो शीघ्रपतन के वास्ते विशेष रूप से हितकर है" ॥

( ) सुश्रुत में लिखा है — कौंच बीज तालमखाना का चूर्ण बनाकर १ तोला गाय के धारोष्ण दूध से खावे तो वीर्य्य निर्बल कभी न हो, बल की वृद्धि हो॥

(३) कौंचबीज, गोखरू, उटङ्गन बीज, समान भाग का चूर्ण बनाकर रक्खे और १ तोला चूर्ण सेर भर दूध में पकावे, जब गाढ़ा हो जावे, तो मिश्री मिलाकर पीवे यह भी सुश्रुत का योग है और लिखा है —

"इससे पुरुष रात्रि भर मैथुन शक्ति से आनन्दित रहे ॥

(९४) उड़द, विदारीकन्द और उटङ्गन के बीज समान भाग का चूर्ण करके तोला या न्यून यथाशक्ति गाय के दूध में औटावे, गाढ़ा हो जाय तो मिश्री डालकर पी जाय। सुश्रुत में लिखा है —

"जो पुरुष रात भर निद्रा के समान मैथुन में प्रवृत्त रहे" ॥

नोट—ऐसी गाय का दूध जिसने पहिली ही बार बछड़ा दिया हो, और बछड़ा दो तीन मास से कम न हो, और उसको खाने के वास्ते उड़द के पत्ते ऐसी समय दिए जाते हों, बहुतही पौष्टिक और बलवर्द्धक होता है। यह भी सुश्रुत मही लिखा है —

[' '] कौंच बीज और उड़द पीस कर और ८ तोला दूध में औटा कर खाया करें। वीर्य गाढ़ा होता है॥

[५६] सुश्रुत में धन्वन्तरि जी महाराज लिखते हैं —

विदारी कन्द का स्वरस एक तोला घृत और दूध के साथ पीवे, तो बूढ़ा भी युवा हो जाय॥

तथाच—४ तोला उड़द पीस कर मधु और घृत मिला कर खाए, ऊपर से दूध पावे। इस से पुरुष अश्व के समान हो जाता है। तथाच—गेहूं और कौंच बीजा का दलिया बना कर दूध में डाल कर खीर पकावे, और घृत मिला कर खाया करे। मधु और मिश्री भी मीठा करने के वास्ते डाली जा सकती है। तथाच—पीपल के फल, जड़, छाल, और कोपल से सिद्ध किया हुआ दूध (अर्थात् इन का काथ करके दूध में डाल कर औटावे) खांड और मधु मिला कर पीवे तो चिड़ के समान मैथुन करे॥

सुश्रुत में ही दूसरी जगह लिखा है —

विदारीकन्द का उसी के स्वरस से खरल करके [दो चार दिन] उस में घृत और मधु मिला कर १ तोला चाटा करे, तो दस स्त्रियों का स्वामी हो। [अर्थात्] इसी प्रकार आमला की उसी के स्वरस की ७ पुटें देकर [या ७ दिन खरल करके] खाए, मधु और घृत मिला कर खाए, और ऊपर से दूध पीवे, तो अस्सी वर्ष का पुरुष भी युवा की तरह आनन्दित हो सकता है॥

[५७] मूसली कौंच बीज गोखरू का गूदा, शतावरि, सिंघाड़ा, दाख

तुलसी के बीज, अन्तिम औषधि के अतिरिक्त सब औषधियों को महीन कूट पीस लें और मिला कर रक्खें। ६ मासा लेकर सेर दूध में आध सेर पानी समेत डाल कर अग्नि पर रक्खें, जब पानी जल जाय और केवल दूध रह जावे, तो उतार कर मिश्री यथा रुचि मिला कर पी लेवे। घृत भी डाला जा सकता है। इस के खाने से शीघ्रपतन जाता रहता है, वीर्य बहुत गाढा हो जाता है। सन्तानोत्पत्ति होती है। शुक्रमेह दूर होता है। अत्यन्त बल वर्द्धक औषधि है। मस्तिष्क को बल और शीतलता प्रदान करती है॥

(५८) उड़द की खीर—उड़द की दाल घृत में भून कर दूध में पकावे, और दैनिक खाया करे, तो वीर्य गाढा हो, और बहुत उत्पन्न हो। शीघ्रपतन को बहुत लाभ दायक है॥

[५९] उड़द की दाल और चावलों को पृथक् २ घृत में भून कर मिला दें, इस को यथा रुचि दूध में पकाकर खीर बनावें और इसको खाकर रात्रि को सो रहे, इस प्रकार करने से मस्तिष्क पुष्ट होता है, वीर्य बहुत गाढा होता है, मूत्राशय की ऊष्मादि सब जाती रहती है। उत्तेजक व बल वर्द्धक है॥

लोह भस्म अत्यन्त बल वर्द्धक॥

शुद्ध पारा १ तोला, शुद्ध आमलासार गन्धक १ तोला, फौलाद रेता हुआ, या लोह चूर्ण २ तोला, प्रथम पारा और गन्धक को खरल करें कि स्याह कज्जली हो जावे॥

फिर लोह चूर्ण डालकर एक पहर खरल करें, फिर घीकुवार का गूदा डालकर यहां तक खरल करे, कि उष्णता उत्पन्न हो जाय, और धुआं निकलना आरम्भ हो। फिर टिकिया बनाकर नीचे ऊपर एरण्ड का पत्ता देकर ताम्र की थाली में रखकर दस घण्टा धूप में रक्खे, फिर धान के ढेर में दबादे,

तीन दिन के पश्चात् निकाल कर रस कन्द गिलोय, त्रिकुटा के काथ, अडूसा का काथ, गिलोय का काथ, चित्र के काथ, निरगुण्डी, अनार का वक्कल, मंजीठ दारू पपाखीसा, कलाकन्द, विजयसार, नालसुण्डी, बबूल की छाल खरटी, कहा शतावर, गोखरू का स्वरस वा काढा, इन सब में तीन २ पुट देव। यदि सब न मिलें, तो जो मिलें उनमें कम से कम एक दिन खरल कर लेव। मात्रा एक रत्ती मधु, और घृत मिलाकर चाटे। ऊपर से शतावरि का काथ पीवे तो और भी अच्छा है। इसके असंख्य गुण हैं॥

(६१) पारद भस्म, स्तम्भनार्थ—शुद्ध पारा ५ तोला, शुद्ध आमलसार गन्धक ५ तोला, दो बड़े बराबर के सीप लेकर एक में पहिले आधा गन्धक बिछावे और ऊपर पारा रक्खे, फिर शेष गन्धक का चूर्ण ऊपर दबाकर दूसरा सीप ऊपर देकर अच्छी तरह कपरोटी करके, फिर धान की १५ सेर भूसी के बीच में रखकर अग्नि देवे, जब स्वयम् शीतल होजावे तो निकाल लेवे, पारद भस्म निकलेगा। इसे पीस कर रख छोड़े मात्रा एक चावल से आधा रत्ती तक, दूध मक्खनादि से खावे तो पुरुषार्थ बहुत बढ़े, वृद्ध को युवा करे। सब रोग दूर करे। बन्धेज यथा इच्छा करे। शीघ्रपतन को दूर करे। इसकारा को अमृतवत है। तृतीय प्रहर को मिश्री और दूध के साथ खावें, तो बल और आनन्द पावें। यह रसराजसुन्दर में लिखा है॥

(६२) अत्यन्त बाजीकरण शिङ्गरफभस्म—शिङ्गरफ १ तोला, लौंग १ तोला, फिटकरी ६ तोला, भांग का रस १ पाव, एक मिट्टी के कूजे में तीन तोला फिटकरी बिछावे, ऊपर १ माशा लौंग का चूर्ण डालकर इस को ढक देवे, और फिटकरी उसपर देकर, भांग का रस डाल देवे। और भली भान्ति कपरोटी करके लग भग ५ सेर उपलों के मध्य में रखकर अग्नि देवे। श्वेत रंग की शिङ्गरफ भस्म प्राप्त होगी। मात्रा १ चावल मक्खन के

साथ खाय जाय, ४० दिन में नामर्द भी मर्द होजाय। पुरुषत्व इतना आता है, कि संभालना कठिन होजाता है ॥

(६३) शिङ्गरफ मिश्रित कुक्कुटाण्ड भस्म बल वर्द्धक—छिलका कुक्कुटाण्ड १ तोला, शिङ्गरफ १ तोला, घीकुवार के स्वरस से खरल करके टिकिया बनाय, और शुष्क करके मिट्टी के कूज के भीतर इस प्रकार बन्द करके कि वायु भीतर न जासके, ३ सेर उपलों की अग्नि के मध्य में रक्खे। शीतल होने पर निकाले, श्वेत भस्म होगी। मात्रा आधी रत्ती दूध वा मक्खन के साथ बलवर्द्धक है। शुक्रमेह, शीघ्रपतन का दूर करती है। हस्तकारी के वास्ते हितकर है। ४ घण्टा पहिले खावे तो आनन्द वर्द्धक है ॥

(६४) गोखरूपाक—गोखरू १ सेर का चूर्ण लेकर ४ सेर दूध में औटाव, यहां तक कि खोया होजाय। फिर २ सेर गाय के घृत में इस खोये का भून, फिर ३—४ सेर देशी खांड की चाशनी करे, और उसमें इस खोए को डालकर मिलाव, फिर निम्न लिखित औषधियां डालकर उतारकर तुरन्त अच्छी तरह मिला लवे —

जावित्री, लौंग, जाय, मिर्च, भीमसेनी कपूर, नागरमोथा, समुद्रशोष, धतूरे के बीज, हलदी, आमला, पीपल, केशर, नागकेशर, इलायची, पत्रज, अफीम, कौंचबीज, अजवायन, प्रत्येक ८ माशा, सांग सब औषधियों से आधी चूर्ण करके डालें, मात्रा १ माशा से १ तोला तक दूध के साथ प्रातः समय खावे। बवासीर, प्रमेह, निबलता सब दूर हो। स्त्री पहिले हो। स्तम्भक है। स्त्रियों का मृग रूपी मद भञ्जन करके सिंह के समान है वातज रोगों को दूर करता है, शीघ्रपतन का बढ़िया इलाज है ॥

(६५) मूसलीपाक बड़ा—श्वेत मूसली का चूर्ण १ सेर, ८ सेर दूध

में औटावे, यहां तक कि खोया होजावे, स्मरण रहे कि मूसली बहुत फूलती है, दूध में डालते ही यह ज्ञात होने लगता है, कि खोया बन गया। सोबती रखनी चाहिए, कि दूध का खोया बन जावे, अन्यथा बहुत शीघ्र खराब होजावेगा। इस खोये को १ सेर घृत में भूने, और जब अच्छी तरह भून लें तो ४ सेर मिश्री की चाशनी करके उसमें खोया डाल दवें, और साथही उसमें निम्न औषधियों का चूर्ण भी मिलादें, बादाम गिरी, जो मिलानी चाहें मिला दवें ॥

औषधियां जो डालनी हैं —सोंठ कालीमिर्च, पीपल, इलाइची दालचीनी, पत्रज, हाऊबर, चौप, शतावरि, जीरा अजमोद, चित्रक, गजपीपल, अजवायन, पिपलामूल, आमला, कचूर, गोखरू, धनियां, असगन्ध, हरड़, नागरमोथा, समुद्रशोष लौंग, जायफल, जावित्री, नागकेशर, तालमखाना, खरैटी, नागवला, अतिवला कौंचबीज, मुलटी, समल का गोंद, सिंघाड़, नागवला, अतिवला, कौंचबीज, मुलठी, कमलगट्टा, वंशलोचन, सुगन्धवाला कंकोल, अकरकरा, कपूर, प्रत्येक १ तोला, शुद्ध तिल आधसेर, चन्द्रादय १ तोला कृष्णअभ्रक भस्म २ तोला, मात्रा २ तोला से ५ तोला तक, दूध के साथ खावे ॥

गुण—अजीर्ण, गुल्म, प्रमेह, शिरा, काम, श्वास, फोड़ा, मूर्छा, सब कामला, पाण्डुरोग, अतिसार, धातुक्षीणता, दृष्टि शक्ति हीनता, वात, पित्त, कफ, सन्निपात को रोग, नपुन्सकता, स्त्रियों के मासिक धर्म सम्बन्धी रोग, मूत्र कृच्छ्र मूत्रबद्ध, मूत्रातिसार, मधुमेह, अश्मरी, आनाह, कृशता, निर्बलता बाधरक, शुक्रमेह, दीर्घपन, आदि रोग दूर हों; इससे पाचनशक्ति बढ़े, कामदेव बढ़े, यह अश्विनी कुमारों का निर्माण किया है। बुढ़ापे (बेतपोती) को दूर करने के लिए बनाया था। निर्बल की पुरुषों की देह को इसको बनाया गया। वीर्य को बढ़ाने में अद्वितीय है ॥

(६६) श्वेत मूसली के सेवन की एक और भी विधि है। दो वर्ष के पौदे की जड़ लेकर उसके महीन सूत्रों (रेशों) को दूर करें, और काष्ठ की छुरी से टुकड़े २ करके काष्ट की सुई से छिद्र करके डोरा डाल कर छाया में सुखावें, पश्चात् चूर्ण करें, १ तोला चूर्ण १ तोला मिश्री के साथ पाव पानी में डालकर काष्ट की मथानी से बिलोवें, यहां तक कि उसका लुआब निकल आवे, तब उसको खा जावें। २०दिन तक ऐसा करें। अम्लवस्तु, वातज पदार्थ, मैथुन, शीतल वस्तु, शीतल जल, लाल मिर्च, आदि से बचे रहें। अत्यन्त बल वर्द्धक है। वृद्ध इस से युवा होता है। शीघ्रपतन, स्वप्नदोष, शुक्रमेह का लेशमात्र तक नहीं रहता। वीर्य्य सन्तानोत्पत्ति के योग्य बनता है। हकीम शरफुद्दीन साहिब अपने अनुभूत योगों में लिखते हैं, कि मैंने इसका खाना आरम्भ किया, मेरे पिता ने कहा कि ४० दिन तक भोग न करना, रात्रि को पिता जी एक ओर मेरी चारपाई, दूसरी ओर मेरी स्त्री की चारपाई, और मध्य में अपनी चारपाई रखकर सोते, ताकि मैं मिल न सकूं। अभी बीस ही दिन खाते हुए थे, और पुरुषार्थ इतना बढ़ा कि मैं रोक न सका। अपनी टांग को पिता की चारपाई के ऊपर से फैलाया और अपनी स्त्री को उस पर चढ़ा कर अपनी चारपाई पर लाया, और भोग के पश्चात् फिर टांग पर चढ़ाकर उसकी चारपाई पर भेजना चाहा, टांग कांपती रही, मेरी स्त्री का पांव पिताजी के पेट में जा लगा, वह जाग उठे और बोले —' हे अत्याचारी ! यदि २० दिन और सन्तोष करता तो यह कम्प और निर्बलता भी बाकी न रहती'' ॥

बलहीन रोगियों को जो औषधि सेवन के साथ इस क्रिया से नहीं रुकते, शिक्षा ग्रहण करनी चाहिये ॥

(६७) बलकारक हलवा—एक सज्जन निम्नलिखित योग की बहुत प्रशंसा करते हैं —पौष्टिक योगों में दो गुणों की आवश्यकता है, एक तो द्रव्य उत्तम और स्वादिष्ट हों, द्वितीय उसके बनाने की विधि सुगम हो।

तीस वष के भीतर इस योग के तुल्य, अन्य किसी पुस्तक या अन्य ग्रन्थ में मैंने नहीं देखा। आशा है, कि जो श्रीमान् इसका सेवन करेंगे वह भी ऐसी ही प्रशंसा करेंगे। निम्नलिखित सोलह विचित्र गुण इस योग में हैं —

(१) निरोग मनुष्यों को दैनिक अपना प्रभाव दिखाता है॥

(२) स्थगित होने के पश्चात् सेवन करने से फिर वैसाही बल उत्पन्न होजाता है॥

(३) मस्तिष्क निर्बल नहीं होने देता॥

(४) जुकाम व नजला के रोकने वाला है॥

(५) बल वीर्य्य और ओज को बढाने वाला है॥

(६) हृदय और यकृत को अत्यन्त बल देता है॥

(७) शुद्ध रक्त उत्पन्न करके शरीर को पुष्ट और बलवान् करता है॥

(८) स्तम्भन अफीम की मिलावट के बिना इतना करता है, कि अफीम भी नहीं करसकती॥

(९) वीर्य्य को बढाने और सतेज करने वाला है॥

(१०) रूक्षता नहीं होने देता॥

(११) नेत्रों को ज्योति और शक्ति को प्रदान करता है॥

[१२] मूत्रातिसार का रोकता है॥

[१३] पट्ठों को बहुत बल देता है॥

[१४] प्रत्येक प्रकृति के मनुष्य का अनुकूल बैठता है॥

[१५] शीत ऋतु में जाड़ा भी नहीं लगने देता॥

[१६] किसी प्रकार की दुर्गन्ध वा कुस्वाद नहीं प्रतीत होता॥

विधि यह है, कि पहिले एक सेर गाय का घृत देगचा में इतना गरम किया जाय, कि उसका फेन खाली पर आजाय। ऐसा न हो कि आग कम्य वर्ण होकर घृत का स्वाद खराब होजाय। फिर इसको ठण्डा करके भीतर

एक सेर मिश्री का चूर्ण, या उत्तम बूरा, चीनी, डालकर, हाथ से खूब हिला मिलाकर एक जान कर दें। पश्चात् ५ तोला दूध में ३ माशा केशर पृथक् खूब पीसकर मिला दें। पश्चात् श्वेतइलायची २१ सं० थोड़ा मुख खोलकर डाल दें। और ५ तोला इलायचीदाना साबित भी मिलावें। फिर बादाम गिरी छिलका रहित १५ तोला डालें, और दो तोला सुपारी, और ३ तोला छुहारा गाय के दूध में पृथक् २ पीस लें और इन दोनों को मिलाकर बहुत मन्द अग्नि पर देगचा में पकाकर जब हलवा के समान होजाय, तो आधपाव घी में मन्द अग्नि पर भूनें, जब लाली पर आजाय तो उसी योग में मिश्रित करें। अब इस को अग्नि पर चढ़ा दें, और चमचे से हिलाते रहें। अग्नि मध्यम रक्खे एक घण्टा पश्चात् घृत इसमें से पृथक् होना आरम्भ होगा, फिर उस समय इसमें ५ तोला सागूदाना, जो बरगद [बड़] के दूध में भिगो कर छाया में शुष्क किया गया हो, मिलादें, फिर ५ मिनट और हिलाते रहें, पश्चात् नीचे उतार कर निम्न लिखित द्रव्य और मिलादें — मनपिच मोती ३ माशा, अर्क केवड़ा में पीस कर शुष्क किए हुए, मुरब्बा सब पिसा हुआ, चने की खील ५ तोला, खमीरा गावजुबान १० तोला पिसा हुआ, कस्तूरी १ माशा, श्वेत मूसली मुरब्बा पिसी हुई १॥ तोला, मुरब्बा गाजर पिसा हुआ १० तोला, नारियल कतरा हुआ ५ तोला, अखरोट गिरी अच्छी नवीन ५ तोला, मधु अच्छा नवीन अपने सामने का निकलवाया हुआ २० तोला, चांदी वर्क १ दफ्तरी, स्वर्ण वर्क १६ संख्या, फिर अग्नि पर रखकर दो मिनट हिला मिलाकर उतार कर रखदें प्रातः वा तीसरे पहर क्षुधा लगने पर और सोते समय दो २ तोला खावें॥

यदि निर्धन मनुष्य हो तो स्वर्ण वर्क, मोती, कस्तूरी न मिलाय आप मूल्यवान् वस्तुएँ चांदी वर्कादि भी कम डाले। यदि पित्त प्रकृति है, तो इसी योग में बीज वार्तङ्ग दरदा किए हुए १२ सीरा, इसबगोल की भूसी २ तोला

घृत में थोड़ा भून कर मिलावें, मधु आदि उष्ण द्रव्य न डालें, परन्तु मूसली में न्यूनता न हो, और सेर पक्की गाजरों को कद्दूकश करके आध सेर घृत में खूब भूनें, जब कड़ाई पर आजावे, तो इस योग में मिला देने से बहुत गुण करता है उष्णता नहीं होने देता। विदित हो, कि, सब दक्षिणी मूसली अन्तिम द्रव्य सब मिलानी चाहिए जब कि घृत इससे से अग्नि पर भला प्रकार पृथक् होचुके। अन्यथा मूसली को लसदार तारें पीछा स निकला करती हैं। खाना कठिन होजाता है। यह भा ध्यान रक्खें, कि घृत छूटन के पश्चात् अधिक तीव्र अग्नि में और देर तक पकाने से सत्व जल जाता है, सार यह कि मन्द अग्नि पर किञ्चित देर लगती है, परन्तु कोइ हानि नहीं होती। बङ्ग भस्म १ तोला, चांदी भस्म ३ माशा, यदि किसी साहिब की इच्छा हा तो मिला सकते हैं ॥

(१७) बहमन लाल, बहमन श्वेत प्रत्येक २—२ माशा, मूसली श्वेत, मूसली कृष्ण १—१ माशा, सालब मिश्री ६ माशा, शकाकल ६ माशा, चूर-आम १ माशा, बरगद की दाढ़ा ६ माशा, सेमल का मूसला ३ माशा, कुलञ्जन ३ माशा, इमली की गिरी ३ माशा, सरवालो के बीज ३ माशा, बीज बन्द ३ माशा, कमरकस ३ माशा, पिन्दक की गिरी ३ माशा, गोंद कीकर १ तोला, गोंद आम्र १ तोला, गोंद ढाक १ तो०, मालकङ्गनी २ माशा, गिरी नारियल ३ माशा, बिनौला की गिरी ३ माशा, सुपारी श्वेत ३ माशा, अर्जुन की छाल २ तोला, अश्वगन्ध नागोरी २ तोला, गोखरू ३ माशा, इसबगोल की भूसी ३ तोला, सत्व बहरोजा २ तोला, तुख्ममखाना १ तोला, सब औषधियों को बारीक करके समान भाग मिश्री मिलावें, और ६ माशा दैनिक सायम प्रातः गाय के दूध से खाया करें, २१ दिन में लाभ प्रतीत होगा, बल वीर्य खूब बढ़ेगा, शीघ्रपतन नाश होगा ॥

(१८) बीज बन्द १ माशा, कृष्ण मूसली १ माशा श्वेत मूसली १

हो तो एक २ गोली सायम् प्रात खावें, शीघ्रपतन का दूर करने के अतिरिक्त अत्यन्त बल वद्धक भी है ॥

[७२] यह योग शुक्रमेह, और शीघ्रपतन के लिए बहुत ही हितकर है। सालमिश्री ६ माशा, शकाकुल ६ माशा, तालमखाना ६ माशा, बीजबन्द ६ माशा, समुद्रशोष ६ माशा, तज ६ माशा, चिनियागोंद ६ माशा, खशखश ६ माशा, उटङ्गन बीज ६ माशा, गोखरू बड़ा ६ माशा, तोदरीलाल ६ माशा, बहमनस्वेत ६ माशा, मूसली श्वेत ६ माशा, सेमल का मूसला ६ माशा, रुमीमस्तगी ६ माशा, काहूबीज ६ माशा, असगन्ध बीज ६ माशा, सब को कूट पीस कर समान भाग मिश्री मिलाकर चूर्ण बनावे माशा से १ तोला तक गाय के दूध के साथ खाया करें ॥

[७३] शकाकुल ५ माशा, सालबमिश्री ७ माशा, श्वेत मूसली १ तोला, इमली गिरी १ तोला, तोदरीलाल ६ माशा, तोदरी पीत ६ माशा, इलायची दाना माशा, वंशलोचन श्वेत १ माशा, शक्कर तोला नियमानुसार चूर्ण बनाकर माशा दैनिक गाय के धारोष्ण दूध के साथ खाया करें। थोड़े ही दिनों में यह वीर्य गाढ़ा होकर प्रकृत अवस्था पर आजायगा ॥

[७४] गिरी सिंघाड़ा शुष्क २ तोला, सालबमिश्री १ तोला, चिलगोजा गिरी १ तोला, मिश्री श्वेत ३ तोला, सब को कूट छान परस्पर मिलावे और प्रातः समय १ छटांक घी में हलवा बनाकर खाया करें ॥

[७] सत्व गिलोय, शिलाजीत शुद्ध, तालमखाना, श्वेत इलायची दाना, पाषाणभेद, मुलहटी, वंशलोचन, बङ्ग भस्म प्रत्येक १-१ तोला, श्वेत मिश्री समान भाग। माशा माशा प्रातः समय गाय के दूध पाव दूध के साथ खावे, अनुभूत है ॥

माशा तालमखाना ३ माशा समुद्रशोष ३ माशा सिरवाली बीज ३ माशा, समल का डाल ३ माशा मौलसिरी की छाल ३ माशा समल का गोंद माशा उटङ्गन बीज ३ माशा, छिड़सोडा ३ माशा, ब्रह्मदण्डी ३ माशा, बहुफली ३ माशा, मज ३ माशा, मैदालकड़ी २ माशा, बबूलफली १८ माशा गाम्य १८ माशा सब का कूट छान कर सब के समान खांड मिलाकर दैनिक प्रात समय ६ माशा भर गाय के ताजा दूध १ पाव म खाव और खट्टी वस्तुओं से बचे रहें ॥

( ) बहमनसफेद १ तोला, बहमनलाल १ तोला, अश्वगन्ध की भुनी माशा मालमिश्री १ तोला, गोंदबबूल माशा दूमरी की गिरी ८ तोला सब का महीन पीस कर समान भाग खांड मिला कर सायम् प्रात ६—६ माशा गाय के धारोष्ण दूध के साथ खावें। ईश्वर कृपा से १ सप्ताह के भीतर सब बल वीर्य बढ़ेगा शीघ्रही शीघ्रपतन दूर होगा यह पदार्थ परीक्षित ॥

[७] कुलिञ्जन शतावर तालमखाना मूसली चूर्ण, मूसली श्वेत, सफेद गोखरु अश्वगन्ध नागोरी, गोंदबबूल गोंद सहजना, माजूफल, समुद्रशोष कसामस्तगी, बहमनश्वेत, ककाकल, सालब इलायचीदाना श्वेत, प्रत्येक १ तोला लेकर चूर्ण करके सब के समान श्वेतशकर मिलाकर डेढ पाव या आधसेर बढ़िया मधु मिलाकर पाक समान बनावें, मात्रा — माशा, सायम प्रातः गाय के धारोष्ण दूध के साथ बहुत लाभ दायक और अनुभूत है ॥

(७१)अंग्रेजी योग—फास्फेट आफ आयरन ८ ग्रेन सिकान्चेलीयन २ ग्रेन, एक्सट्रेक्टनिकसवामीका १ ग्रेन एक्सट्रेक्ट आफ दामियाना ६ ग्रेन एक्सट्राक्टकानबसन डोका ग्रेन सब का मिलाकर गोंद बबूल के साथ ६ गोलिया बनावें, मात्रा १—१ गोली दिन में ३ बार पानी उपरान्त प्रतीत

देशोपकारक औषधालय की

किञ्चित आवश्यक औषधियों के नाम संक्षिप्त गुण और मूल्य ॥

अमृतधारा ॥

इसकी प्रशंसा पृथक् "अमृत" नामक पुस्तक में अङ्कित है। और यह इतना प्रसिद्ध है, कि सब जानते हैं, कि अमृतधारा न केवल उन भय सब मानुषी रोगों की जो साधारणतः घरों में बूढ़ों बच्चों, जवानों पुरुषों और स्त्रियों को होते रहते हैं अचूक इलाज है, प्रत्युत पशु पक्षी आदि के रोगों को भी दूर करती है। विचित्र प्रभाव ईश्वर ने भर रक्खा है। रोग नाम की शत्रु है। जहां रोग हो वहां ही जा पहुंचती है। हर ऋतु में, हर देश में इसको अपने पास रखकर रोगों के भय से निर्भय रह सकते हैं ॥

सब प्रकार का सिर दर्द, कफ, खांसी पार्श्वशूल (न्यामोनिया), नजला जुकाम विशूचिका, मन्दाग्नि, अरुचि अफारा गुड़गुड़ाहट, मरोड़ परिणामशूल, (दर्द कौलञ्ज), अतिसार आमातिसार वमन, मृगी दन्तपीड़ा व दाढ़पीड़ा दांतों से रक्त आना, व पानी लगना, कर्णपीड़ा, कर्णपाक, कर्णस्राव, कर्णशोथ, कर्णकृमि नासिकाशोथ नाक में फुन्सियां, नासिका में दुर्गन्ध, छींक नेत्रपीड़ा, फोड़ा, फुन्सी सब प्रकार के घाव, कान का पकना रान का आसना दाद, चम्बल गला बैठना मुखशोष, भिड़ का डंक, सील का डङ्क बिच्छू का दर्द सर्प का डङ्क, बावले कुत्ते का विष, गले में दर्द, सब प्रकार के ज्वर मूत्रकृच्छ्र उपदंश गिलटियां, बद, सन्निपात, सर्व प्रकार का शोथ, आन्तरिक व बाह्यिक पीड़ायें चोट से दर्द, बवासीर, मस्तिष्क की निर्बलता, प्लेग रक्तवमन, राजयक्ष्मा

प्रसूत, इप्राग कामला, वायगोला, आतश सम्बन्धी सब राग कण्ठमाला (इर्जाज़), स्त्रियों का शिर दर्द, गुदभ्रंश पासराग उष्मा राग बचों का दूध न पीना, सन्निपात, शिर घूमना, सन्न्यास, कम्प राग लकवा, अरधांगवात शिर की खाज, नेत्ररोग फोला, बहाना नाखूना कुकरे, पक्षघात प्राणनाश नकसीर, जिह्वाघाव, मुख में फुन्सियां मुख का पकना आठशाय, आठफुन्सी दन्तकृमि मसूड़ा घाव गला पड़ना, स्वरभग रक्त थूकना, पीव थूकना छाती का घाव, फुफ्फुस सोथ, स्तन घाव, स्तन पीड़ा आमाशयवात मतली, यकृत पीड़ा यकृत बाद जलोदर, कठोदर, पाण्डुरोग आमातिसार प्लीहोदर, पृष्ठोदर बाय्यमासा उदरकृमि भगन्दर वृक्कर्द्रपीड़ा वृक्क घाव मूत्राशय पीड़ा, मूत्राघात मूत्राशय, की घाव अण्डवृद्धि, प्रदरराग गर्भाशय की घाव, गर्भाशय की पीड़ा योनि से पानी निकलना कटिपीड़ा, रिंघनवाम घुटने का दर्द, एड़ी, पिंडली, का फूलना, नितम्ब पीड़ा पित्ती सब प्रकार के रोग नासूर सब प्रकार की खाज, छपाकी, गुली अर्थात् भाड़ का सूजना, बहु लिए अग्नि से, जलना, इत्यादि, इत्यादि, इत्यादि, इत्यादि, इत्यादि इत्यादि दूर होते हैं ॥

आन्तरिक व बाह्यक दोनों प्रकार से सेवन की जाती है ॥ मात्रा २-१ बूंद है॥

मूल्य २॥) की शीशी दवाई ? ड्राम। नमूना की छोटी शीशी ॥), २ औंस की शीशी मानो अमल से चार गुणा ९), बूंद गिराने वाली शीशी जिससे जितने बूंद चाहो गिरा लो ४ ड्राम २॥)

मिलने का पता —कारखाना 'अमृतधारा' लाहौर ॥

आवेहयात— 'अमृतधारा' की नकल है। प्रायः विज्ञापनवालों न बहुत आरम्भ करदी है, और लोग अल्प मूल्य देख कर मंगवाते हैं। इस लिए यह सरल बनाकर रक्खी है जो इन नकालों से फिर भी अच्छी होगी। असल व नकल का फ़र्क़ दिखा देगी ॥

मूल्य फी शीशी ॥।)   नमूना की छोटी शीशी ।)

पुरुषों के विशेष रोगों की औषधियां

अकसीर नं १ महत् वाजीकरण औषधि—बहुतसा वीर्य्य वर्द्धक, उत्तेजक औषधियों का समूह है। नपुंसकता की सम्पूर्ण अवस्थाओं में हितकर है मर्द पुरुषों के गुप्त रोगों के वास्ते जनरल औषधि है। नपुंसकता के अतिरिक्त वातज रोग, कफज रोग, खांसी नजला जुकाम कटि पीड़ा सन्धिवात को हितकर है। शुक्रमेह, शीघ्रपतन स्वप्न दोष को बहुत लाभदायक है। प्रभाव किंचित उष्ण है। मूल्य ६४ गोली ४), ३२ गोली २) नमूना ८ गोली ॥) मात्रा १ गोली सायम् प्रातः ॥

अकसीर नं १०—बलवर्द्धक है प्रत्येक जाड़े में एक मास खा छोड़ने से कभी बल कम न होगा। नामर्द भी मर्द होजाते हैं। बूढ़ों को युवा बनाती है। मात्रा १ गोली सायम् प्रातः। मूल्य जिसमें कस्तूरी पड़ी हुई है। ६४ गोली ४) ३२ गोली २) नमूना ८ गोली ॥) जिसमें कस्तूरी नहीं पड़ी परन्तु धातुपुष्ट शेष सब औषधियां वही हैं ६४ गोली २) ३२ गोली १), नमूना ८ गोली ॥)

अकसीर नं ११—हृदय मस्तिष्क, यकृत आमाशय मूत्राशय का पुष्टिदायक है। आनन्दवर्द्धक है। शीघ्रपतन, शुक्रमेह स्वप्न दोष को हितकर है। याकूती का भी काम देती है। जाड़ों के दिनों में खाने से मानसिक बल स्थिर रहता है। और बड़ा गुण करती है। उत्तेजक है, अमीरों के खाने योग्य प्रत्येक प्रकृति के अनुकूल, इसका प्रभावोष्ण स्वभाव है, मूल्य ६४ गोली १०) १६ गोली २॥) नमूना ४ गोली ॥=)

अकसीर नं १५ मकरध्वज—वैद्यक औषधियों का यह राजा माना जाता है। इसका प्रधान अंश चन्द्रोदय है। जिसका बनाना नितान्त कठिन है। इसके खाने से ही असली जवानी आती है। वीर्य्य को सन्तानोत्पत्ति के योग्य बना देता है। वीर्य्यसम्बन्धी सब रोग पूर्णतया दूर होजाते हैं। राजे

महाराज सर्वदा इसको अपने पास रखते हैं, और प्राय खाते हैं, जिसको खरीदने की सामर्थ्य है, उसको अन्य औषधि की आवश्यकता ही क्या है । मूल्य ५) फी तोला, है । फी माशा ॥), माशा ४ रत्ती है । प्रतिदिन १ ताका का प्रयोग ता पूर्ण आयु बढ़ावे और बली रस ॥

अकसीर न० १६ बृहद्मगेश्वर रस—इसमें स्वर्ण भस्म चांदी भस्म, मोतीभस्म, कस्तूरी, बंग भस्म, कृष्णाभ्रक भस्म, भीम सेनी कपूर, आदि सम्मिलित हैं । आनन्ददायक, पौष्टिक, और उत्तेजक है । शुक्रमेह तुरन्त दूर होता है । स्वप्नदोष, शीघ्रपतन को गुणकारी है । वीर्य गाढ़ा होता और उत्पन्न होता है । २० बीस प्रकार का प्रमेह और बारम्बार मूत्र आना दूर होता है । जठराग्नि दीपन होती है । अग्नि बल, बल, वीर्य और तेज बढ़ता है । पुराने ज्वरों पर भी अच्छे हैं । हृदय मस्तिष्क यकृत का बलदायक है । मूल्य ३२ गोली ४) नमूना ८ गोली १)

अकसीर न २० मनमथ रस—बूढ़ों को युवा, और युवा को मस्त बनाने के वास्ते यह योग शिव जी महाराज का निर्म्माण कृत है । उत्तमता यह है, कि तीव्र नहीं है । चिरस्थाई काम वीर २ करता है । सदैव खाने में कोई हानि नहीं है । शीघ्रपतन स्वप्नदोष शुक्रमेह को दूर करता है और उत्तेजक है। बम्बई के एक ७० वर्ष के वृद्ध १२ बच्चों के पिता ने मुझे लिखा था कि युवावस्था के आरम्भ से प्रत्येक वर्ष में १ सप्ताह इसका सेवन करता है, और यह अब तक भी पूरी शक्ति रखता है । सन्तानोत्पत्ति के वास्ते है । खांसी नजला, जुकाम श्वास, पांडु कामला अपाचन का हितकर है । रक्त उत्पन्न करता है पौष्टिक उत्तेजक, व स्तम्भक है । मूल्य ६४ गोली ४), ३२ गोली २) नमूना ८ गोली ॥)

अकसीर न०२३ दूध घृत पाचक—इस १ मात्रा से १ रत्ती तक प्रकृति अनुकूल नित्य खाने से दूध घृत पचाने की शक्ति दिन प्रतिदिन बढ़ती है मरों तक नौबत पहुंचती है । १४ दिनों के भीतर पूरा प्रभाव प्रतीत होता है

४० दिन के भीतर सरों दूध पचने लगता है । ७ दिन के सेवन से सम्पूर्ण कफज व वातज रोगों को दूर करती है। घी दूध पचाने की शक्ति सदा के लिये बढ़ा देती है। मूल्य ५) रुपये तोला, नमूना ३ माशा १।)

अकसीर न० २४, सुखकारक—स्तम्भक है शीघ्रपतन रोग वालों को अब तक रोग दूर न हो कभी २ आवश्यकता पड़ती है। तीसरे पहर दूध के साथ खावें पश्चात् कोई खट्टा, लवणयुक्त वस्तु न खावें, चौगुना स्तम्भन होता है। मूल्य ३० गोली २) नमूना ४ गोली ।)

अकसीर न० २७ (अब निर्बल न होंगे)—रति पश्चात् एक दो गोलियां खालीजिये उदासी दूर, सुस्ती चकनाचूर, बल ज्यों का त्यों ॥ तीसरे पहर खावें तो स्तम्भन हो नित्य दूध के साथ सायम् प्रातः खावें, तो शुक्रमेह शीघ्रपतन को हितकर है। मूल्य ६० गोली १), नमूना ≈)

अकसीर न० २८ तैल मालकांगिनी—कफज वातज रोग नाशक नपुंसकता मस्तिष्क की निर्बलता, अस्मृति शीघ्रपतन कम्पिपीड़ा, सर्वांगपीड़ आदि को दूर करता है ॥ करतल पर मलें तो शक्ति को बल देता है। स्तम्भन के वास्ते भी बरतते हैं। हस्त मैथुन निबलों को तिला का काम देता है। नसें भार पड़ दृढ़ होती हैं। मूल्य १) शीशी ४ डराम नमूना ≈।

अकसीर न० ३१, चन्द्रप्रभा वटी—यह एक वैद्यक योग है, जो निर्विघ्न नामों से बड़ ० वर्ष बन रहे हैं। यह मूत्र के साथ शुक्र (मनी आदि जाने को रोकती है। २ प्रकार के प्रमेह, पथरी अफारा शूल, मदाग्नि अण्डवृद्धि पाण्डु कामला, बवासीर, भगन्दर नासूर कटिपीड़ा कास श्वास हिक्का, डकार, नजलादि को हितकर है। रज वीर्य्य को शुद्ध करके सन्तानोत्पत्ति के योग्य बनाती है। मात्रा २ गोली सायम् प्रातः। मूल्य ३२ गोली १), नमूना ८ गोली ।)

अकसीर न० ३३ आयुर्वेदिक टानिक—रज वीर्य्य को शुद्ध करके सन्तानोत्पत्ति के योग्य बनाती है। जब कोई विशेष कारण प्रतिबन्धक न

हो तो स्त्री पुरुष दोनों को गाय के दूध के साथ खिलाना आरम्भ करें। एक दो मास खावें, और प्रत्येक रजोधर्म्म के पश्चात् गर्भाधान करें तो ईश्वर कामना पूरा करे। यह गोलियां उत्तेजक शुक्रमेह स्वप्नदोष, शीघ्रपात नाशक सुन्दरतोत्पादक आयुबल वर्द्धक सन्निपात नाशक हैं, और कटि पीड़ा गृध्रसी, पक्षाघात, हाथपांव, रोगन्युबाय आदि सब वातज कफज प्रमेह, कामला, रक्तक्षीणता, पाण्डुरोग जलोदर कठोदर, मूत्र का विष, स्त्रियों के मासिक रज की कमी व अधिकता, अन्नपाक का हितकर है, मधु व पानी के साथ स्थूलता को दूर करती है। आजमा सामिल औषधियों का इस का मुकाबला करा सकते देखें रहेगी। मात्रा १ गोली सायम् प्रात: प्रकृति अनुकूल न्यूनाधिक कर सकते हैं। मूल्य ६४ गोली ४) ३२ गोली २), नमूना ८ गोली ॥),

अकसीर न० ३४ (क)—शुक्रमेह (धात जाना) के वास्ते यह अद्वितीय औषधि है स्वप्नदोष को बहुत शीघ्र दूर करता है। शीघ्रपतन का भी हितकर है। वीर्य को गाढ़ा करने में अनुपमेय है। प्राकृत स्तम्भन को बढ़ाती है। मात्रा १ गोली सायम प्रात:। मूल्य १२ गोली १) नमूना ८ गोली ॥)

अकसीर न० ३४ (ख)—उपयुक्त औषधि के भीतर कपूर, कस्तूरी अम्बर मोती शिलाजीत स्वर्ण चांदी अभ्रकादि भस्में और संयुक्त की जाती हैं तो यह उपयुक्त लाभदायक गुणों के अतिरिक्त हृदय मस्तिष्क, मूत्राशय यकृत, आमाशय को बल देती है। उत्तेजना बहुत करता है। अमीरों के योग्य है। मूल्य १० गोली), १६ गोली २॥) नमूना ८ गोली १॥)

अकसीर न० ३६ (क)—सुस्त पट्ठों को पुष्ट करने में अद्वितीय है। जिनको केवल उत्तेजना की कमी हो वह इसका सेवन करें। स्नान और व्यायाम दोनों के काम आता है। उससे पट्ठे पुनर्जीवित होजाते हैं। एक तिनका से ज्यादा मक्खन के साथ खाते हैं। जिनको केवल कमी उत्तेजना हो उनको दीखती है सुस्त इससे चुस्त होजाते हैं। प्रभाव उष्ण है। वातज कफज रोग सन्धिवात गुल्म पीड़ा रीढ़मवाय, श्वास, कफक्षय, कास स्नायु की निर्बलतादि का हितकर है मूल्य ५) शीशी ॥ तोला आधी २॥), नमूना ॥)

और ४० दिन के भीतर सो रुकना कठिन होता है, इस के अतिरिक्त सम्पूर्ण वातज कफज रोगों को रामबाण है। वृद्धों की सहायक है, उनको युवा बनाती है। मूल्य १ माशा १२) १ माशा ४), नमूना २ रत्ती १) मात्रा सवासवा स १ चावल तक ॥

सखियाभस्म—वातज, कफज, सन्निपात, आदितवात, अर्द्धांगवात, कफज कास, श्वास, कटिपीड़ादि को हितकर है, उत्तेजक है। मूल्य १ तोला ५) ६ माशा २॥) १॥ माशा ॥=)

चांदीभस्म—धातुक्षीणता स्वप्नदोष शीघ्रपतन हृदय व मस्तिष्क आमाशय की निर्बलता, नपुंसकता, को हितकर है। प्रमेह, हृदय की धड़कन को भी हितकर है। मूल्य १ तोला ८), ३ माशा २) नमूना १॥ माशा १)

फौलादभस्म शिङ्गरफी—यह भस्म फौलाद की शिंगरफ के द्वारा की जाती है। धातुराग यथा शीघ्रपतन वीर्य्यस्राव शुक्रमेह को दूर करके उत्तेजना को बढ़ाता है। शुद्ध रक्तोत्पन्न करती है। यकृत को बल देती है रग की श्वेतता को दूर करती है। मूल्य १ तोला १॥) ३ माशा ।=)

फौलादभस्म, (दर्जा) खास—यह भस्म असली फौलाद की बड़े परिश्रम से १ वर्ष के भीतर तैयार होती है। थोड़ी मात्रा में नामर्द को मर्द बनाने की शक्ति रखती है। वृद्ध और नपुंसक भी इस के खाने से सन्तानोत्पत्ति के योग्य हुए हैं। ७ दिन खाकर रोकना कठिन होता है। सर्वदा तैयार नहीं रहती क्योंकि एक बार बिक जाने से फिर देर में तैयार होता है। मूल्य ३ माशा १६२) रत्ती १६)

फौलादभस्म, (दर्जा अव्वल)—यह असली फौलाद की भस्म भी कई माशों में तैयार होती है। बड़ी बाजीकरण है। शुद्ध रक्तोत्पन्न करके चहरे को थोड़े ही दिनों में लाल करती है। पट्ठों को बल देती है वीर्य्य सम्बन्धी रोगों को दूर करके नामर्द को मर्द बनाती है। मूल्य १ तोला ५) ६ माशा २॥), १॥ माशा ॥=)

फौलाद भस्म—धातु क्षीणता, नताकती, शीघ्रपतनादि का हितकर है, यकृत को बलदायक हैं, रग को साफ करती है। मूल्य २॥) तोला, १ माशा ।=)

मण्डूर भस्म—यकृत रोग, कामला, पाण्डू रोग शोथ, असार, मूत्राशय की निबलता का हितकर है, और शीघ्रपतन को भी जब कि रोकन वाली शक्ति की निबलता के कारण से हो बहुत गुणकारी है। मूल्य १ तोला १॥), १ माशा ।=)

सीसाभस्म—मूत्रकृच्छ्र के वास्ते हितकर है। कुरह को भी गुणकारी है। मूल्य १ तोला १॥) १ माशा ।=)

अनविधि मोतीभस्म, (मुरवारीद नासुफ़्ता)—हृद, यकृत, मस्तिष्क को बलदायक, शीघ्रपतन स्वप्नदोष, प्रमेहादि निवारक है। मूल्य ३०) रु० तोला १ माशा ७॥), ४ रत्ती १)

रस सिन्धूर—वैद्यक की प्रसिद्ध औषध है। यह रसायन है, उत्तेजक है इस की वैद्यक ग्रन्थों में बड़ी प्रशंसा लिखी है। विशुद्धित पारा से तयार कृत का मूल्य २०) तोला है। और शुद्ध पारद से तैयार कृत का मूल्य १०) तोला शिंगरफ से निकाला हुआ पारा से तयार कृत ५) रु० तोला है॥

चन्द्रोदय—यह एक प्रकार का रस सिन्धूर सोना मिश्रित होता है। सब औषधियों का राजा है। न केवल धातु सम्बन्धी सब रोगों की सर्वोत्तम औषधि है। बरन उचित अनुपान से प्रत्यक रोग में बरता जाता है। कद प इस से बस गए हैं। विशुद्धित पारा से तयार कृत मूल्य १) रु० तोला शु पारद से तैयार कृत २०) रु० तोला है॥

कौड़ीभस्म—काम के बढ़ने, मन्दाग्नि, प्लीहा, कफज रोगों को हितक है। उत्तेजक है मूल्य ॥) आना तोला॥

कृष्णाभ्रकभस्म—सर्व प्रकार के ज्वरों के लिये रामबाण है। ला का मूल्य ५) रु तोला १ माशा १)

श्वेताभ्रकभस्म—ज्वरों के लिये गुणकारी है। मूल्य १ तोला १)

गोदन्तीहरताल भस्म—सर्व ज्वरों को हितकर है। बालक से लेकर वृद्ध तक सेवन कर सकते हैं। मूल्य ॥) आना तोला ॥

श्वेत सुरमा भस्म—पैत्तिक रोगों में हितकर है। मूल्य ॥) तोला ॥

संगजराहत भस्म—कास, राजयक्ष्मा, रक्तवमन क्षय, मूत्रकृच्छ्र, और पित्तज रोगों को हितकर है। मूल्य ॥) तोला ॥

संगयशवभस्म—हृद रोग मदात्यय उन्माद, और धड़कन का दूर करती है मूल्य १॥) रु० तोला, ६ माशा ॥)

जस्तभस्म—सुरमा की न्याई लगाने से पानी आना, धुन्ध, तिमिर और खाने से सन्निपात शीघ्रपतन कासादि को हितकर है। मूल्य १) रु० तोला ॥

मोतीसीपभस्म—बालक के लिये अनुपम है पुंसत्व वर्द्धक है। कास स्वास को दूर करती है। मूल्य १॥) तोला, ६ माशा ॥)

बारहसिंहाभस्म—सब प्रकार की पीड़ाओं, वातवेदना, पार्श्वशूल गुल्म पीड़ा, सन्निपात, वातज शूल को हितकर है। मूल्य १॥) ६ माशा ॥)

संगयहूदभस्म—गुर्दे व मूत्राशय के रोगों को हितकर है। पथरी को दूर करती है। गुर्दे पीड़ा को नाश करती है। मूत्रकृच्छ्र को भी हितकर है। मूल्य १॥) तोला ॥

जहरमोहरा खताई भस्म—विषों को दूर करती है। पैत्तिक रोगों में वर्ती जाती है। हृदय को बल देती है, और बहुत से रोगों को हितकर है। मूल्य आठ आना तोला ॥

अकीक भस्म—जीर्णज्वर, यकृत व हृदय की उष्णता, धड़कन, पट्ठों की दर्द, हर्दय, मस्तिष्क गुर्दे, मूत्राशय की निर्बलता, मधुमेह और धातुक्षीणता को हितकर है। मूल्य २) रु० तोला, दवा अव्वल १) रु० तोला

[अब पुरुषों के विशेष रोग सम्बन्धी तिला (लिङ्ग तैल) अंकित होते हैं।]

तिला नं० १—कुछ सुगन्धी युक्त है। बूढ़ों को भी प्रबल बना देता है। उनको विशेष रूप से लाभकारी है। हस्तकारों को और जो शौकिया बल बढ़ाना चाहें यह तैल हितकर है। नसों और पट्ठों को बल देता है। मूल्य ४ डराम ५) रुपये। एक डराम १।)

तिला नं० २—यह वही है जो अकसीर नं० १६ (ख) में अंकित होचुका है। ओठों पर मर्दन करने से पीड़ा बन्द करता है। हस्तकारों (अर्थात् हस्त मैथुन से जिन की नसें कमज़ोर होगई हैं) को बिना उपाय (फुंसी) को पूरा काम देता है। मूल्य २ डराम १) नमूना।)

तिला नं० ३, तिलाय मह्‌त्—हस्तकारों को विशेष रूप से हितकर है। साधारण अवस्थाओं में बहुत गुण करता है। मूल्य ४ डराम १) रुपया, नमूना ।=)

तिला नं० ४, तिलाय मायूसीन—यह बड़ा प्रचण्ड है। चम का एक परत उतार देता है। परन्तु हस्तकारों की नसों पट्ठों का बहुत शीघ्र ठीक करता है। ४ दिन सेवन से पर्याप्त बल आता है। किन्तु साथ की अच्छी औषधि भी साथ हो। क्योंकि तिलाओं के साथ पौष्टिक औषधि का सेवन होना आवश्यक है। निराश रोगियों को इस से लाभ हुआ है। शिथिलता स्वप्नभ्रम, नपुंसकता दूर करके पूरा बल प्रदान करता है। मूल्य १ डराम ३) नमूना ॥)

तिला नं० ८, आनन्द वर्धक शाही—इस की प्रशंसा क्या करें, जिस ने एक बार आज़माया इस पर मोहित हुआ। नितान्त आनन्ददायक नितान्त सुगन्धियुक्त जहां हो महक जावे, एक मावक पर्याप्त है, पुरुष स्त्री के आनन्द की कोई सीमा नहीं। मूल्य १२) रु० तोला, १ माशा ४), नमूना १ माशा १=)

तिला नं० ११, (कामनी द्रावक)—न ८ के गुण हैं वह अमीरों का है तो यह गरीबों को। एक माध माशा नं० ८ की तरह लेप करके काम्य में प्रवृत हों बहुत ही शीघ्र ,की ˜होगी,। मूल्य १) है

सिंहवसा, (चरबी शेर)—पीड़ित अंगों पर और गुप्त स्थान पर मलते हैं। इस की मालिश पर करने से नसें व पट्ठ सबल होते हैं। और मधु मिलाकर इस की मालिश १ घण्टा प्रथम करें पौष्टिक व अनन्ददायक है। मूल्य १) तोला, ६ माशा ॥)

अब स्त्रियों के रोगों की औषधियां वर्णन करते हैं ॥

प्रदरान्तक लोह—किसी प्रकार का प्रदर हो, लाल पीत श्वेत, इस से दूर होता है। कटिपीड़ा, सोम रोग आदि को हितकर है। मासिक धर्म्म की अधिकता पीड़ा, बकावटमी सब दूर करता है। मूल्य १२ गोली २) रुपया, नमूना ।)

आर्तव प्रवर्तक (अर्क मुदर हैज)—ऋतुस्राव का कम होना, या न आना वदना सहित आना, और तत्सम्बन्धी सब रोगों का दूर करके ऋतु को खोलता है। और बल प्रदान करता है। स्त्रियों के लिए यौगिक औषधि है। मूल्य ४ औंस २) नमूना १ औंस ॥)

श्वेत प्रदरौषधि—स्त्रियों का जो श्वेतपानी आता है जिस को ल्यूकोरिया श्वेतप्रदर जिरयानुलरहम सैलानरतूबतसनों सोमरोगादि भी कहते है। चाहे किसी प्रकार का और किसी दशा का हो इस से आराम आजाता है। मूल्य २४ मात्रा २) नमूना ८ मात्रा ॥।) साधारणावस्थाओं में ८ मात्रा ही पर्य्याप्त है ॥

कुक्कटाण्डछिलका भस्म—प्रमेह ,श्वेतप्रदर रोगों का हितकर है। बाजी स्त्रियों का विशेष समय पर पानी बहुत आता है, उस के वास्त

विशेष रूप से हितकारी है ॥ थोड़े दिन स्त्री का खिलाने से अक्षत योनि के तुल्य करता है। मूल्य ३) रुपये तोला। ६ माशा १।।), नमूना १।। माशा।≈)

गर्भ चिन्तामणि—गर्भिणी के सब रोग, ज्वर कास अजीर्ण वायु, जी मचलाना वमन, अतिसार, उदरशूल, शीतादि को नाश करती है। गर्भिणी की कोई भी व्याधि हो इस से नाश होता है। स्मरण रहे, कि गर्भ की वमन के वास्ते अमृतधारा भी अति हितकर है। मूल्य १२ गोली १), नमूना ४ गोली ।)

मोतीपाक (माजून मुरवारीद)—जिन स्त्रियों को गर्भपात होजाता है उन को जब गर्भ का पता लगे तो उसी समय इसे आरम्भ करके प्रथम तो पूरे दिनों तक अन्यथा उस मास के अन्त तक जिस में गर्भ गिरता है इस औषधि को खाना चाहिये। अकसीर है, न केवल गर्भ रक्षा करती है, अपितु बालक व प्रसूत को कई रोगों से सुरक्षित रखती है। मूल्य १ पाव १०) रुपया, आधपाव ५), इस से कम मंगाने का लाभ नहीं है ॥

मीठा फल, (चमत्कारिक निर्म्माण)—यह एक विस्मय संसार को अचम्भे में डालने वाली औषधि है। जब गर्भ होजाय तो २ मास के पश्चात् तीसरे मास जबकि अंग बनते हैं। इस की केवल १ दिन १ गोली दूध से खिलाई जाती है। अचिन्त्य प्रभाव से यह ऐसा करती है, कि पुत्र ही उत्पन्न होता है। चाहे गर्भ के भीतर पुत्र हो या पुत्री। जिन के पुत्रियां ही उत्पन्न होती हैं, उन के वास्ते विशेष रूप से ईश्वरीय दान है। इस के साथ यह प्रतिज्ञा होती है, कि यदि कन्या उत्पन्न हो तो मूल्य वापस कर दिया जाएगा। यह प्रतिज्ञा इस लिए है, कि नई बात होने से कई लोग विश्वास नहीं करते, और १०) व्यय करने से हिचकते हैं। मूल्य १०)

अठरा की औषधि, (ब्रह्मपुत्र रस)—कतिपय स्त्रियों के सन्तान होकर मर जाती है। जिस को अठरा या सूखिया मसान कहते हैं।

गर्भाधान से लेकर पूरे दिनों तक और कुछ मास पश्चात् तक इन गोलियों को सायम् प्रातः खिलाया करें और ईश्वर की कृपा से बालक जीता रहता है। मूल्य ७०० गोली १०) रुपया।

शिक्षित धाय—यह औषधि प्रसूत समय देने से स्त्री सुगमता से बालक जनती है। रक्त कम यथावश्यक आता है। प्रसूत के पश्चात् होने वाले रोग दूर होते हैं। मूल्य १॥), नमूना ॥)

सुखजनाई—इस औषधि के केवल कटि पर बांधने से बालक सुगमता से उत्पन्न होता है। मूल्य १) रुपया जो एक बार को पर्य्याप्त है॥

गर्भकारकवटी, (हबूबहमल)—जबकि पुरुष का वीर्य्य ठीक हो, यह गोलियां स्त्री को ऋतु स्नान पश्चात् खिलाई जावें, तो प्रथम ही मास अन्यथा अधिक से अधिक चौथ मास के भीतर ईश्वर की कृपा से गर्भ स्थित होजाता है। मूल्य २४ गोली जो ४ मास को पर्य्याप्त हैं ५) रुपया॥

अब बालकों के रोगों की औषधियों का वर्णन करते हैं॥

बालरोग चूर्ण—बालकों के प्रायः रोग यथा अजीर्ण अतिसार, ज्वर, खांसी आदि को हितकर है। प्रत्येक बालकों वाले घर में रखना चाहिए मूल्य १ औन्स ॥), नमूना ≈),

बालकों के डब्बा रोग की औषधि—बालकों के डब्बा अर्थात् पसली रोग के वास्ते यह औषधि रसायन अर्थात् अतीव गुणकारी है। मूल्य १ तोला ५) रुपये, नमूना २ माशा १)

शिशुरक्षक (अकसीर बचगान)—यह बालकों के वास्ते टानिक औषधि है। मन्दाग्नि, कोष्ठबद्धता, हरे पीले दस्तों का आना, ज्वर, सूखा कृशता बालक का सूखते जाना, और सदैव रुग्ण रहना, पित्ताधिकता सब दूर होते हैं। ६४ गोली १) नमूना ८ गोली ≈)

फूलो फलो—यह सूखिया मसान की औषधि है। इस को केवल कटि पर मला जाता है, और वहां से महीन २ कृमि निकलते हैं, यही रोग का कारण होते हैं। तीन दिन के भीतर सब कृमि निकल जाते हैं और वह बालक जो दिन प्रति दिन सूख रहा था, हड्डियां ही हड्डियां दिखाई देती थी अब प्रफुल्लित होता है। मूल्य धनवानों से १००) साधारण से ५) निर्धनों से १) रुपया ॥

अब विविध रोगों की औषधियों का वर्णन करते हैं ॥

उपदंश की औषधि—उपदंश कठिन रोग है। यदि बेपरवाही की जाय तो पीढ़ियों तक पीछा नहीं छोड़ता। उपदंश नर्म तथा आर्दान के भेद से दो प्रकार का होता है। नर्म में गहरे घाव केवल लिंग पर होते हैं। आर्दान का विष रक्त में प्रविष्ट होजाता और शरीर फूट पड़ता है। इसका पहला घाव साधारण होता है। इस के तीन दर्जे होते हैं। पहले दर्जे में घाव केवल लिंग पर होता है। दूसरे में शरीर पर काले दाग, लाल रंग की फुन्सियां और छोटे २ घाव आदि निकलते हैं। तीसरे दर्जे में हड्डी तक प्रभाव चला जाता है। बड़े २ घाव कुष्ठवत होते हैं। उपदंश के वास्ते कई औषधियां तैयार रहती हैं। साधारण रूप से बहुत दें, अपनी अवस्थानुसार मंगवालें या हम बतलाने आने पर स्वयम् निश्चित करके भेज देते हैं—

उपदंश औषधि न० १।२—यह उपदंश के तीनों दर्जों नर्म व महीन के वास्ते हितकर है। पितृक उपदंश के वास्ते भी हितकर है। मूल्य ४) रुपया अर्द्ध औषधि २) रुपया।

उपदंशौषधि न० ४—नर्म उपदंश के वास्ते और नवीन आर्दान के वास्ते अकसीर है। सर्वथा हानि रहित गोलियां हैं साधारण वानस्पतिक वस्तुओं से बनी हैं। दो गोली बासी पानी से खाई जाती हैं। मूल्य ११४ गोली ४) ६४ गोली २ रुपया ॥

उपदंशौषधि नं० ५—प्राय १५ दिन में आराम आता है। दोनों प्रकार के उपदंश दर्जा अव्वल में अद्वितीयगुणकारी है। मूल्य २८ गोली ४) रुपया, १४ गोली २) रुपया ॥

उपदंशौषधि नं० ८—यह औषधि भी सब प्रकार के उपदंश को विशेष कर प्रथम व तृतीय दर्जे को अकसीर है। मूल्य २८ गोली ४) रुपया, १४ गोली २) रुपया ॥

उपदंशौषधि नं० १३—उपदंश नर तथा मादीन को १४ दिन में आराम करती है। अव्वल दर्जे को अकसीर और दूसरे दर्जे में भी गुणकारी है। मूल्य ४) रु० आधी २) रु० ॥

उपदंशौषधि नं० १४—इस से २० या अधिक से अधिक ४० दिन के भीतर आराम आता है। केवल एक बूटी है दर्जा अव्वल में अद्वितीय है। मूल्य ४० गोली ४) रु०

उपदंशौषधि न० १५, (धूम्रपान)—यह टिकिया है, दिन में तीन बार चिलम में रखकर हुक्का की तरह पीने से उपदंश नर मादीन प्रथमावस्था के घाव चाहे कैसे ही गहरे हों अच्छे होजाते हैं। कण्ठमाला को भी हितकर है। आन्तरिक घाव किसी प्रकार का हो इस के पीने से अच्छा होजाता है। तीक्ष्ण अवश्य है, परन्तु अद्भुत् औषधि है। कोमल स्वभाव वालों को सेवन नहीं करना चाहिये। ३ दिन में ही आराम आता है। मूल्य ९ टिकिया २)

उपदंशौषधि न० १६, (उपदंश रेचन)—जब कि रोग जीर्ण हो चुका हो, या ऐसा दु साध्य हो, कि आराम न आता हो, तो पहिले जुलाब लेना उचित होता है। यह औषधि ३ माशा या अधिक से अधिक ६ माशा खिलाई जाती है। इस से उचित रेचन होकर उपदंश का विष निकल जाता है। जिस को आसोज कार्तिक या चैत्र फाल्गुण में उपदंश के फूटने का भय हो वह ऋतु के आरम्भ में यह रेचन ले लें। मूल्य ६ माशा १) रुपया।

तथाच, (उपदंशौषधि न० ४७)—(द्वितीय तृतीय दर्जा उपदंश के लिये), यह औषधि द्वि साध्य जीर्णोपदंश के घाव द्वितीय, तृतीय दर्जे के घाव फोड़ा फुन्सी व्रणादि का हितकर है। तालुछिद्र को गुणकारी है। नासूर को दूर करती है। मूल्य १४ गोली ४) रुपया, २२ गोली, २) रुपया ॥

सारशारिष्ट—बहुत सी पेयक औषधियों का संग्रह है। उपदंश द्वितीय, तृतीय दर्जे में हितकर है। फोड़ा फुन्सी दाग चम्बल दाद, कुष्ठादि खाज घाव चम्बल, सुर्खी आदि को दूर करके शरीर को कुन्दनवत करता है। इन सब रोगों में जिन में बहुवादी सारसपरीला बता जाता है, यह अधिक गुणकारी प्रमाणित होगा। मधुमेह प्रमेह पर हितकर है। प्रमेह के पश्चात् जो कारबङ्कल भयंकर फोड़े (महा पिडिका) निकलते हैं उन का भी हितकर है। वात रक्त भगन्दर को गुणकारी है। उत्तेजक और सुखदायक है। मूल्य १ बोतल २) रुपया ॥

सारशारिष्ट मिश्रित—उपर्युक्त गुणों के अतिरिक्त उपदंश द्वितीय व तृतीय दर्जे में विशेष कामोद्दीपक बनाने के लिये इस को मिश्रित किया जाता है। उपदंश का विष बैठ जाने से अब कोई न कोई रोग होता रहता है, फोड़ा फुन्सी आदि निकलते रहते हैं, तो इस का सेवन करना चाहिये। कण्ठमाला, सन्धिवात, और उपदंश का पीड़ाओं का भी हितकर है। मूल्य फी शीशी ३ औन्स २) रुपया नमूना ।=)

रक्तशोधक—यह कमल दस्ता (सारसपरीला) का सत्त है। प्रभाव लग भग वही हैं जो सारशारिष्ट मिश्रित के हैं। मूल्य २) रुपया, नमूना ।=)

हयूल हयात—जब शरीर कैसा क्यों न गल गया हो, इस औषधि के सेवन से कांचन बन जाता है कुष्ट तक का हितकर है। शरीर के घाव धातुपाक के घाव इस से अच्छे होजाते हैं। जिन के शरीर बहुत खराब होगए हैं उन का दीजाता है। ४० दिन खानी चाहिये। मूल्य ४० मात्रा ४), रुपया नमूना ८ मात्रा ॥)

सोजाक की औषधि—सोजाक में पहिले जलन व पीड़ा होती है। नितान्त कष्ट होता है। दूसरे दर्जे में पीब आनी आरम्भ होती है। कुर्रह होजाता है जलन थोड़ी २ बन्द होजाती है और केवल पीब आती है वा तार स निकलते हैं, इस से भी बढ़ जावे तो तीसरे दर्जे में अवरोध होजाता है। मूत्र की नाली सकीर्ण होजाती है। कभी २ मूत्र रुक जाता है। तीसरे दर्जे में पहुचा हुआ सोजाक बड़ी मुशकिल से दूर होसकता है। और जीर्ण होजावे तो जाता ही नहीं। सोजाक के वास्ते भी बहुत सी औषधियां तैयार रहती हैं। अवस्थानुसार दी जाती हैं साधारणतया निम्न लिखित हैं—

सोजाक औषधि न० १—प्रथम दर्जे में अकसीर का काम देती है। २४ घण्टे के भीतर जलन दूर होती है। कष्ट कम होता है, थोड़े दिनों में पूर्ण आराम होता है। यदि पीब भी हो और जलन भी साथ हो तो इस को खाकर पहिले जलन दूर करनी चाहिए। मूल्य ४ दराम १) रुपया नमूना ॥)

सोजाक औषधि नं० २—बहुत सी तजुर्बों के पश्चात् हमारा स्वयम् निर्माण कृत योग अकसीर सोजाक व कुर्रह को है, जो कि प्रत्येक अवस्था में गुणकारी है। दाह जलन हो पीब हो, दोनों मिले हुए हों, सब की अकसीर अचूक औषधि है। मुकर्महादि को हितकर है। मूल्य ६० गोली ४) नमूना १५ गोली (५ दिन के वास्ते) १) रुपया॥

अकसीर दमाकुर्रह—यह औषधि केवल कुर्रह अर्थात् पीब आने पर दी जाती है। एक ही दिन के भीतर पीब बन्द होनी आरम्भ होती है। इस के अतिरिक्त उपदंश को हितकर है। इस वास्ते जब सोजाक व उपदंश एक साथ हों तब भी हितकर है।, दमा खांसी आदि, रोगों को दूर करती है। मूल्य २) रुपया, नमूना ।)

नोट—भस्मों में से सीपभस्म, संगजराहतभस्म, फिटकरीभस्म, मोतीभस्म और पारदादि हितकर हैं॥

बवासीर की औषधि—यूं सो बवासीर १८ प्रकार की होती है। परन्तु मुख्य दो ही भेद हैं। रक्तार्श व बातार्श। कभी पैतृक भी होती है जो कष्ट साध्य है। साधारणतया निम्न लिखित औषधियां हैं—

अर्शौषधि नं० ३—यह खूनी व बादी दोनों को हितकारी है। और साधारणतः इस से आराम आजाता है। मूल्य ४ गोली २) रु०, नमूना ।)

अर्शौषधि नं० ७—यह विशेष कर रक्तार्श को लाभदायक है। ७ दिन के भीतर रक्त बन्द होता है। और ३-४ सप्ताह में पूरा आराम आता है। मूल्य ४ गोली २) रुपया, नमूना ।)

अर्शौषधि नं० ५—जब कि अर्श के कारण नितान्त कष्ट हो पीड़ा, दाह जलनादि से मनुष्य व्याकुल हो, उस समय यह औषधि ऐसी शान्ति देती है, जैसे अग्नि पर पानी डालदें। मूल्य १), नमूना ।)

अर्शौषधि नं० ८—यह गोली का घिस कर मस्सों पर लगाने से खाज, जलन, शोथ सब बन्द होते हैं और मस्से मुरदा होजाते हैं। मूल्य १२ गोली २) रुपया, नमूना ।)

अर्शौषधि नं० ९, (अकसीर बवासीर व शीघ्रपतन)—औषधि बलवर्द्धक शीघ्रपतन, स्वप्नदोष शुक्रमेहादि को लाभदायक है। विशेष कर रक्तार्श के लिए मूल्य १० गोली ५) ६ गोली ३) रुपया ॥

अर्शौषधि नं० १०—बवासीर खूनी बादी का विशेष कर जब कि कोष्ठबद्धता साथ बहुत हो अद्वितीय है। मूल्य २), नमूना ।)।

अर्शकुठाररस—जब अर्श के साथ इतनी कोष्ठबद्धता हो कि मल कभी ठीक उतरता ही न हो, तो पहिले एक रेचन इसी बहुत हितकर होती है। यह एक अत्युत्तम है। नित्य दस्त होते हैं और अगले दिन से ही बवासीर को आराम मालूम होता है। मूल्य १६ गोली १) रुपया ॥

प्लीहोदरौषधि—म्लेरिया ज्वर अधिक दर रहने से तिल्ली बढ़ जाती है। और म्लेरिया चिर काल तक बना रहता है। फिर ज्वर छूट जाने पर भी तिल्ली बनी रहती है। कभी उदर की अन्य खराबियों से तिल्ली बढ़ती है निम्न लिखित औषधियाँ प्राय दस हैं —

दवाई प्लीहा न० २—यह औषधि उस समय दी जाती है जब कि आमाशय निर्बल हो तिल्ली साधारणत बढ़ी हो क्षुधा कम लगती हो मात्रा ६ गोली नित्य। मूल्य ७४ गोली २) नमूना ।)

प्लीहोदरौषधि न० ३—पौष्टिक है, चहर क रंग को शीघ्र लाल करती है। बल को बढ़ाती है। अग्नि सन्दीपन है, म्लेरिया के पुराने कीटाणु दूर होते हैं। सब प्रकार की तिल्ली दूर होती है। मात्रा २ रत्ती मूल्य ६ माशा ४) रुपया १॥ माशा १) रुपया ॥

प्लीहोदरौषधि न० ४—सब प्रकार के प्लीहा के वास्ते हितकर है। प्राय २० दिन में आराम आता है। साधारणत यही दी जाती है। नमूना ४ गोली १) रुपया नमूना ।)

प्लीहोदरौषधि न० ५—जबकि प्लीहा के साथ अग्निमंदता हो, या तिल्ली बहुत ही पुरानी और बढ़ी हुई हो तो यह औषधि गुणदायक है। उचित यह है, कि उपरोक्त किसी भी औषधि के खाते समय इस औषधि का जारी रक्खा जावे। रात्रि को सोते समय एक गोली खाने से प्रात खुलकर शौच आवेगा और तिल्ली कम होता जावेगी। मूल्य ६० गोली १) रुपया नमूना ।) ॥।

अकसीर हाजमा—आमाशय सम्बन्धी सर्व रोगों की अचूक औषधि है। आहार पच कर पूरा बल प्रदान करता है। खाया पिया सब पच जाता है। क्षुधा बढ़ती है। आज कल के दिनों में जबकि पक्वाशय सम्बन्धी व्याधियाँ

बहुत बड़ी हुई है सब भग सब अक्सीर मन्दाग्नि ग्रस्त, विशद ख़ास है । यह औषधि प्रसाद प्रमाणित होती है । मूल्य ६० गोली १) रुपया, १० गोली ।) रुपया, नमूना ।)

पाचक चूर्ण—उदर पीड़ा गुड़गुड़ाहट वमन, विशूचिका अतिसार आदि रोगों को हितकर है । पाचन शक्ति खूब बढ़ती है । अन्य पाचक चूर्ण इस के सन्मुख तुच्छ हैं । मूल्य १) रुपया नमूना ।)

पाचनवटी—शूल, पेट की बादी गुड़गुड़ाहट, अफारादि का हितकर है । क्षुधा वर्द्धक है काष्ठबद्धता को दूर करता है । प्रत्येक घर में वर्तमान रहनी चाहिये । मूल्य ६४ गोली १) रुपया नमूना ८ गोली ≈)

प्राणदाता, (विशूचिका की अक्सीर औषधि)—यद्यपि भगवत् धारा भी विशूचिका के वास्ते अमृत है, तथापि ऐसे भयङ्कर रोग के वास्ते किञ्चित् अन्य औषधियां भी हमेशा तयार रखनी चाहिये । यह हमारी अनुभूत औषधि है । और ४ घण्टे के भीतर ही इस से प्रायः आराम आजाता है । वमन विरेचन बन्द होकर ज्वर होजाता है । मूल्य १४ गोली १), गर्दम पास रक्खो विशेष कर इस रोग के प्रकोप के दिनों में ॥

रेचक वटी (गोली जुलाब)—यह गोलियां जुलाब के लिए अनुपम हैं । एक दो गोली रात को सोते समय खाने से प्रातः समय खुलकर शौच हो जाता है । एक दस्त आता है । कोई कष्ट नहीं होता । शरीर सुखमय होजाता है । १—१२ गोलियां खाने से ८ दस्त जुलाब खुलकर होजाते हैं मानो रोगों के वेग को दूर करती हैं । मूल्य १० गोली १), नमूना ≈)

गन्धार रस—कठिन से कठिन और जीर्ण से जीर्ण अतिसार मरोड़, संग्रहणी, आदि थोड़े दिनों में दूर । प्रायः एक ही मात्रा से अतिसार मरोड़ादि को आराम आता है । विशूचिका के वमन विरेचन को आराम होता है । अतिसार व मरोड़ के वास्ते ऐसी हितकर अन्य औषधि न होगी । मूल्य १ तोला १) रुपया नमूना ≈)

हयातअफ़ज़ा—हृदय की निर्बलता और धड़कन के वास्ते अनुपम औषध है। २८ दिन में आराम आता है। २८ दिन की मात्रा का मूल्य २) रुपया, नमूना ।=)

मण्डूरवटिका—कामला रक्तक्षीणता, पाण्डु रोग यकृत की निर्बलता, के वास्ते रामबाण है, शुद्धरक्त उत्पन्न होकर रंग लाल होता है। वैद्यक की प्रसिद्ध औषधि है। मूल्य १६ गोली १)

सुरमा न० १—यह सुरमा दैनिक सेवन के वास्ते है। नेत्रों को प्रायः रोगों से सुरक्षित रखता है। दृष्टि शक्ति स्थिर रखता है। और शीतलता प्रदान करता है। मूल्य १ तोला ॥) नमूना कवल ~)

सुरमा न० २—नेत्र रोग यथा पानी आना नया फूला जाला ढलके पुढ़वाल आदि को दूर करता है। मूल्य १ तोला ॥) नमूना ~)॥

सुरमा न० ३—यह सुरमा फोलों के वास्ते विशेष रूप से हितकर है। धुन्ध, जाला फूलों आदि को बहुत शीघ्र दूर करता है। मूल्य ८) रुपये तोला ६ माशा ४) नमूना १)

सुरमा न० ४—पुढ़वालों के लिए विशेष रूप से हितकर है। पुढ़वालों को उखाड़ २ कर लगाया जाता है जो फिर नहीं उगते। मूल्य ४) रुपये तोला ६ माशा २) नमूना ३ माशा १)

भीमसेनी कर्पूर—वैद्यक का प्रसिद्ध योग है। नेत्र के सब रोगों को दूर करता है। इसके सिवाय, पीड़ा गरमी लाल सुर्खी धुन्ध जाला, पानी बहना, इत्यादि सब दूर होते हैं। अभ्यास करने से दृष्टि शक्ति बढ़ती है। इस के अतिरिक्त और बहुत से काम आता है। उत्तेजक और सकवयर्धक औषधियों में पड़ता है। उचित तो यह है कि जहां किसी योग में कपूर लिखा हो इस को डालें तभी यह योग पूरा लाभ देगा। मूल्य १०) रुपया तोला, ३ माशा २॥),
१ माशा १)

नूराञ्जन—यह सुरमा अत्यन्त दृष्टि शक्ति वर्द्धक है। विद्यार्थी, मुंशी आदि यदि इसका सेवन रक्खें तो कभी नेत्र निर्बल न होंगे, और न कभी ऐनक की आवश्यकता होगी। दृष्टि क्षीणता के वास्ते इसके समान कोई औषधि न होगी। २ सप्ताह के सेवन के पश्चात् ही ऐसा ज्ञात होता है कि नई शक्ति आगई है। मूल्य २०) तोला, ३ माशा ५) रुपये, नमूना १ रत्ती १।)

कर्ण तैल—कर्ण रोग यथा दर्द पीब, घाव, कानों में सांएं २ आदि शब्द आना श्रवण शक्ति हीनता को हितकर है। मूल्य) २ ड्राम, नमूना ।)

अनुपम नस्य—यह निस्वार अद्वितीय है, जो सदैव पास रखने योग्य है। इस निस्वार के लेते ही शिरदर्द, आधा शीशी, दाढ़ दर्द, कान पीड़ा, मुखशोथ, नेत्र पीड़ा, प्रतिश्यायादि दूर होते हैं, मृगी, सन्निपात तक को हितकर है। मूल्य १) तोला, नमूना ।) इस से छींकें कभी आती हैं, कभी नहीं आतीं॥

मञ्जन नं० १—दन्त रोगों यथा रक्त स्राव, पानी निकलना, पानी लगना, दन्तपीड़ा, मुखदुर्गन्ध को हितकर है। दांतों को स्वच्छ करता है। मूल्य ।) नमूना ≈)

मञ्जन नं० २—विशेष कर दांतों की सफाई के लिए बनाया गया है। इस के मलते रहने से दांत मोतियों के समान चमकने लगते हैं। जिन के टारटर (मैल) जम गया हो वह उस उतार कर मलते रहें तो फिर न जमेगा मूल्य ।) नमूना ≈)

नकसीर की औषधि—चाहे कितनी देर से नकसीर जाता हो, इस के कुछ दिन नाक में डालने से बन्द होजाती है। मूल्य ॥)

बाल उड़ाने की अनुपम औषधि—इस को पानी में घोल कर लगाने से एक मिन्ट के भीतर कठोर से कठोर और कोमल से कोमल स्थान के बाल जड़ से दूर होते हैं। जिस २ ने मंगवाया प्रशंसा की है। मूल्य फी डबिया ।≈) नमूना ≈)॥

बाल दूर करने की औषधि, (अर्थात् बाल आयु पर्यन्त न उगें)—बाल दूर करने की औषधि के मलने से फिर उमर भर बाल नहीं उगते। बालों को साफ करके इस को लगाया जाता है इस से आगामी बाल निकलने बन्द होते हैं। मूल्य १॥) फी० शीशी। नमूना नहीं।

बालों का सुगन्धित तेल—बालों को नरम व मुलायम करता है। बढ़ाता है, शिर को शीतल रखता है, बाल सुन्दर, स्याह चमकीले और नरम रहते हैं। दैनिक लगाया करो, मूल्य २ औन्स १), नमूना ।)

बाल उगाने की औषधि—इस औषधि के लगाते रहने से जिस जगह चाहो बाल उत्पन्न कर सकते हो, जब बारीक बाल उत्पन्न होजावें तो मूछें बढ़ाने का तेल लगाते रहो बढ़ेंगे। मूल्य १) प्रति टिकिया।

मूछें बढ़ाने का तैल—यह तैल न केवल मूछों को वरन प्रत्येक स्थान के बालों को बढ़ाता है, उन की स्याही स्थिर रखता है। आहा! रोबदार मूछों वाला चेहरा कैसा भला मालूम होता है। मूल्य फी शीशी ३ औन्स २) नमूना ।)

उबटन—इस उबटन को स्नान समय मलने से चहरे के बुरे दाग, झांई झाइयांदि दूर होकर चेहरा साफ होता है। झुरियां नहीं पड़ती चेहरे का रंग दिन प्रति दिन निखरता जाता है, सूरत मनमोहिनी होजाती है। विलायत की लेडियां इस को लगाकर विस्मित होती हैं, कि एक भारतीय औषधि उन की हजारों एसी औषधियों की तुलना में उत्तम है। मूल्य केवल १), नमूना ≈)

सौन्दर्य्य वर्द्धक—यह स्नान के पश्चात् सेवन किया जाता है। एक प्रकार का तैल है, जो चेहरे को चमकाता है, और दाग झाईआदि को दूर करता है। यदि स्नान से पहिले उबटन और स्नान पश्चात् सौन्दर्य्य वर्द्धक का सेवन हो तो बस कहना ही क्या है। मूल्य फी शीशी ॥≈) नमूना ≈)

बैठता, बैठा हुआ जल्दी सुलता है। और कुछ दिन लगातार खाने से कष्ट सुरीखा होजाता है। मूल्य १० गोली २), नमूना ।)

दद्रुघ्न औषधि—इस के कुछ दिन लगाने से दाद चाहे किसी जगह हो आराम आजाता है चम्बल को भी हितकर है। बहुत नरम जगह पर जबकि खुजाया हुआ हो, थाडी दर लगती है। दूसरी जगहों पर नहीं लगती, दाग, धप्पड़ कुछ नहीं पड़ता, वस्त्र खराब नहीं होते। इस को लगाकर कोई काम बन्द नहीं करना पड़ता। मूल्य १) ४ डराम नमूना १ डराम ।)

रोगन मसीहा—जीर्ण से जीर्ण नासूर को दूर करता है भगन्दर को हितकर है। इस के लगाने से प्रथम राध पीप निकल कर भीतर से भरना आरम्भ होता है। अन्य सब प्रकार के घावों को भी बहुत गुणकारी है। इस के लगाने से कुरह का लाभ होता है। आन्तरिक घावों को लगाने से भरता है। मूल्य १ औन्स ३) रुपया ४ डराम १।।) नमूना १ डराम ।=)

सूर्य्य घृत—इस के शरीर पर मलने से सब प्रकार की खाज तर व खुश्क दूर होता है। फोड़ा फुन्सी जिन को कई प्रकार के निकलते रहते हैं उन को रसायन है। गलित शरीर भी सर्वथा स्वच्छ होजाते हैं। चर्मरोगों को अत्यन्त लाभ दायक है। मूल्य २ औन्स १) रुपया नमूना ४ डराम ।)

टिकिया छीव—इस को गोमूत्र में या अजा दुग्ध में घिस कर लगाने से श्विम्य श्वेत कुष्ठ दूर होजाता है। मूल्य ।।) टिकिया ॥

प्लेग की औषधि—४ गोली तक खाने से प्लेग रोग जाता रहता है। यदि साथ अमृतधारा भी हो तो ९० प्रति सैकड़ा आराम आता है। यदि प्रति मास कुछ गोली खाते रहें तो रोग का भय जाता रहता है। मूल्य ४० गोली केवल ।।) है ॥

खांसी की गोलियां—इन गोलियों को मुख में रख कर चूसने से सब खांसी दूर हो या किंचित थोड़े दिनों में लाभ होता है। मूल्य ६० गोली १) नमूना ।=)

जया गुटिका—यह गोलियां कफज, काम श्वास के वास्ते अति गुणकारी हैं। पुरानी खांसी इन से दो तीन सप्ताह में जाती है। ज्वर साथ हो तो भी दी जा सकती है। विषमज्वर को भी हितकर हैं। मलभेदक हैं। उदर पीड़ादि को भी हितकर हैं। मूल्य १२ गोली २) नमूना।)

अकसीर मदन—गले के खांसी के सब रोग काम, श्वास, गला पड़ना आदि को हितकर है। जीर्णज्वर रक्तवमन राजयक्ष्मा की खांसी में, रक्त जाने में थोड़े दिनों में पूरा गुण करती है। इस लिये अन्य औषधियों के साथ दिये मिले, में इस का अवश्य सेवन करना चाहिये। निर्बल बालकों को बलवान बनाती है। दुबले शरीर वालों को स्थूल। मूल्य १॥) तोला ॥

ज्वरारि अभ्रक—यह गोलियां विषमज्वर के वास्ते अनुपम व अद्वितीय हैं। पुराना ज्वर और विशेष कर यह ज्वर जो चढ़ता उतरता हो प्राय पहिले दिन छोड़ देता है। त्रितीयक चौथिया, दैनिक आम बास्य वा जिस दिन आवे उसी दिन बहा आते। मूल्य १६ गोली १' ८ गोली ॥) आना

ज्वरार्क—मलेरिया, जूड़ी, या मौसमी किसी प्रकार का हो तीन दिन के भीतर जाता रहता है। मलेरिया कृमि का नाश करने में रामबाण है। दैनिक आम बास्य नित्य दो बार आने वाला ताप, चौथिया ।तापी भय को दूर करता है। मूल्य ॥) शीशी, जिस में पूरा भी ३ दिन की मात्रा होती है॥

त्रितीयक ज्वर यन्त्र—इस औषधि को ज्वर चढ़ने से १ घण्टा पहिले मध्यमा उंगली पर बांध दन से ज्वर नहीं चढ़ता मूल्य ॥)

नोट—और बीसियों औषधियां ज्वर सम्बन्धी तयार होती रहती हैं। पैराक में इस के सम्बन्धी सैकड़ा रस हैं॥

पीड़ा नाशक—इस की एक ही पुड़िया के सेवन से चाहे किसी प्रकार की नसों व पट्ठों की पीड़ा हो जाती रहती है। शिर पीड़ा, कटिपीड़ा गुल्फ, दान या किसी जगह की भी पीड़ा हो १५ मिनट में आराम। पुरानी

पीड़ा हो तो कुछ दिन सेवन करनी चाहिये। अन्यथा पहिली पुड़िया से ही आराम होजाता है। जिन को इस सिर का रोग हो इस को अवश्य अपने पास रक्खा करें। एक पुड़िया ५ मिनट में पीड़ा बन्द कर देगी। मूल्य १ नमुना ।)

ब्राह्मी अरिष्ट—स्मरणशक्ति के वास्ते इस से बढ़ कर कोई औषधि न होगी। मस्तिष्क की निर्बलता, शिरपीड़ा पुरुषों के वीर्यसम्बन्धी रोग, स्त्रियों के रजसम्बन्धी रोग, सुजमेहादि को हितकर है। मलभेदक है। थोड़े दिनों में मस्तिष्क दिव्य हो जाता है। वाणी मधुर हो जाती है। गान विद्या और काव्य इस से शीघ्र आती है। मूल्य २) रुपया शीशी ८ औन्स॥

वृद्धिबाधिका वटिका—यह गोलियां सब प्रकार की अण्डवृद्धि को हितकर हैं, नल उतरने का एक दो दिन में आराम होती हैं। अण्डशोथ और अण्डपीड़ा को भी हितकर है अन्त्र वृद्धि (आंत उतरना) को हितकर है किन्तु आराम दो चार मास में आता है। यह गोलियां श्लीपद को भी हितकर हैं। मूल्य ६० गोली १॥) १५ गोली ॥=)

अफीम निवारक—इन गोलियों के खाने से अफीम छूट जाती है। सैकड़ों मनुष्य छोड़ चुके हैं। मूल्य ६० गोली १॥) जो रत्ती तक अफीम खाते हैं उन के वास्ते ६० गोली पर्य्याप्त है। अधिक खाने वाले २-३ डबिया यथा आवश्यक मंगालें॥

मोटा होने की औषधि—कतिपय लोग कोई विशेष रोग न होने पर भी और अच्छा आहार खाने पर भी मोटे नहीं होते, वह इस का सेवन किया करें। मूल्य आध सेर ४), नमूना आध पाव १) रुपया॥

वातकुलान्तकरस—यह गोलियां मृगी के वास्ते रामबाण हैं। प्रायः १ मास के भीतर आराम हो जाता है। इन गोलियों के साथ २ नाक में डालने के वास्ते अमृतधारा रखनी चाहिये। मूल्य १० गोली ५) १२ मासी २) बालकों को ¼ वा अर्द्ध गोली तक देना चाहिये॥

दवाई गठिया (संधिवात)—जोड़ों की पीड़ा, शोथ, सम्पवात अर्द्धांगवात, आदि वातरोगों का हरतकर है। मूल्य १० गोली १) नमूना ॥)

अमृत की गोलियां—कफज कास ज्वारा, पटदर्द, शीतज्वर, नत्रपीड़ा नत्ररोग, मासूला सब प्रकार का विष, हड्डी का ज्वर, वात, सन्निपात, दन्तरोग, स्वप्नदशा, मंदाग्नि, अध्यापन, सर्पदंश विच्छूदंश दमा, उदरशूल मूत्रमंद आमाशय की निर्बलता, संग्रहणी, मूत्रकृच्छ्र सन्निपात सर्पदंश, शुक्रमेह, मधुमेह, मुखगन्ध दर्द शिर, कामला, जलोदर पाण्डुरोग मृगी, श्वेत कुष्ट नासूर, गर्भपीड़ा, अतिसार, मरोड़ कर्णपीड़ा दन्तपीड़ा अपराता, आतशक गिलटि का दर्द, शरीर की शिथिलता, गुदभ्रंश, धीसदाय नाभिपीड़ा, तमक श्वास अश्मरी, क्षय प्रतिश्याय, मूत्रातिसार, बालकों का डब्बा रोग, स्त्रियों की आपत्ता इत्यादि रोग दूर होते हैं। और पांच सात गोलियां इकठी देने से बढ़िया रेचन का काम भी देता है। मूल्य ६० गोली १) रुपया नमूना ≈)

हकीम।

दुनियां में अनूपम मेडीसन बक्स (औषधियों का डब्बा)

अनुपम इस वास्ते कि केवल ३ औषधियां हैं। जेब में रखना चाहिये हैं और केवल ३ औषधियों से सब रोग दूर होने का टेका मिलता है, इस वास्ते इस का नाम हकीम रक्खा गया है। अमृतधारा एक अनुपम औषधि है, इस के साथ इस में एक शीशी गन्धार रस और एक शीशी अमृत की गोलियां हैं। प्रशंसा इन की पीछे लिखी गई है। अमृतधारा ही पर्याप्त है। फिर जहां आवश्यकता पड़े इन को साथ मिला देने या पृथक सेवन करने से पड़ेगा तो होगा। मूल्य तीनों का ४॥) है, परन्तु इस को सब साधारण में प्रचलित करने के वास्ते केवल ४) रुपये मूल्य रक्खा है। पत्र माना मुफ्त है॥

विज्ञापन ॥

हमने विलायत से एक टिकिया बनाने की मशीन मंगवाई है। इसी कारण हमारे हां गोलियों के स्थान में टिकिया बनने लग गई हैं। सो यदि सूची में गोली लिखी देखें और पहुंचें टिकियां, तो इस का विचार न करें॥

शीघ्रपतन बिना औषधि दूर हो

हमारा तजरुबा है कि सौ में ९९ पुरुष भारत वर्ष में इस रोग के रोगी हैं। समय पर लज्जित होने से लोग मरने को अच्छा समझते हैं, और इस रोग की निवृत्ति के लिये हजार उपाय करते हैं। परन्तु कुछ नहीं थमता है। इस रोग के वास्ते हमने अच्छी २ औषधियां निकाली हैं। परन्तु अब हम को एक ऐसी विधि मिल गई है, कि बिना किसी औषधि के जितना यथेच्छ चाहो हो सकता है। साधु लोग इसी विधि से अपने अनमोल रत्न वीर्य्य की रक्षा करते हैं। स्वप्न दोष तक अपने वश में हो जाता है। इस विधि के बताने की १०) फीस लेते हैं:—

)॥ का टिकट भेज कर पूरा ब्योरा मंगाओ। यह लिखना जरूरी है कि मैं विवाहित हूं॥

पता—'अमृतधारा' लाहौर।